gennaio 2022

Svuotafrigo dopo le feste
RICETTE ANTI SPRECO

Dolci con il cioccolato
I NOSTRI PREFERITI

Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN 30 MINUTI

Il "carciofo di Gerusalemme"
12 IDEE A BASE DI TOPINAMBUR

Polpette golose
20 versioni per tutti i gusti

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.49 - Prima immissione: 4 gennaio 2022 - Prezzo € 1,50

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale
gennaio

Abbiamo scelto per cominciare questo nuovo anno un tema estremamente popolare, le **polpette**. Siamo andati alla ricerca di ricette nuove che associassero i vari ingredienti di carne, pesce, formaggi, legumi, verdure, erbe aromatiche e spezie, per dare ai nostri piatti note caratteristiche ed elementi di novità in grado di vivacizzare la cucina di tutti i giorni.
D'altronde questo è forse il *mood* che più ci rappresenta, perennemente a cavallo tra tradizione e innovazione, come anche mostra il sommario di questo numero, che spazia dal **topinambur**, uno dei tuberi più raffinati presente sul mercato, ricco di qualità nutrizionali, diffuso ormai ovunque ma ancora poco conosciuto dal grande pubblico alle **minestre di riso e verdure** della tradizione regionale e ai ***consommè*** ben dosati dei nostri nonni; dall'uso di una pianta aromatica come il ***lemongrass*** (citronella) alle rivisitazioni della "**catalana**", una delle migliori insalate di pesce proposte dalla nostra tradizione gastronomica; dal mai troppo amato **cioccolato**, protagonista dei dolci Brutti ma buoni associato a banane, cocco, noci, nocciole, pere e burro d'arachidi al classico **Pan di Spagna** declinato tanto al cacao quanto in versione *light* senza glutine; da tre classici metodi di cottura per i **calamari**, bolliti, fritti o in umido all'impiego di un rivoluzionario (per quanto presente sul mercato da un ventennio) marchingegno da cucina come il **robot** con funzioni di cottura, (tra i più famosi, il primo *Bimby* o *Thermomix*). Infine, *last but not least,* solidissimi come sempre i tre assi portanti della nostra rivista, ovvero la rubrica delle ricette facili e veloci di **Tessa**, quella di **Mainardi** con i preziosi tocchi dello chef e la Svuotafrigo, opportunamente dedicata al riciclo degli **avanzi delle feste**.
Buona lettura e Buon Anno a tutti!

Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

20
SERVIZIO DI COVER
Spiedini di polpette e cipolle rosse

10
IN COPERTINA
Polpette
Tonde, morbide e irresistibili, in 20 versioni diverse

30
Le ricette di Andrea Mainardi
Mattonella con prosciutto e mozzarella

26
A TAVOLA IN 30 MINUTI
Le ricette di Tessa Gelisio
6 idee per portare a tavola tanto sapore in pochissimo tempo!

40
Colto e mangiato
Vellutata di topinambur e cipolla caramellata

30
LE RICETTE DELLO CHEF
ANDREA MAINARDI

34
3 COTTURE
CALAMARI

36
I CONTRASTI
AGLIO E OLIO

38
COLTO E MANGIATO
TOPINAMBUR

45
ORTOMANIA
AGLIO, GRATIS

46
LE RICETTE DEL BENESSERE
ANANAS

49
L'ANGOLO DELLA SALUTE
DIETA SANA, DIETA COSTOSA?

51
BRUTTO MA BUONO
DOLCI AL CIOCCOLATO

gennaio

65 ECCELLENZE TRICOLORE **LA MOSTARDA**

66 RICETTE DI UNA VOLTA **BRODI**

69 IN VINO VERITAS **BRACHETTO D'ACQUI**

70 L'ITALIA IN TAVOLA **LA MINESTRA DI RISO**

72 CLASSICA CON BRIO **CROSTACEI ALLA CATALANA**

76 TECNICHE IN CUCINA **I ROBOT DA CUCINA**

80 + GUSTO - SPESA

82 RICETTA ILLUSTRATA **PATACÒ DI ANTONIO CICERO**

84 HAI MAI PROVATO CON **IL LEMONGRASS**

86 SCUOLA DI PASTICCERIA **PAN DI SPAGNA**

90 SLURP!

92 IN PRIMO PIANO

94 GLI INDISPENSABILI

96 COTTO E MANGIATO TV **5° BORSA DI STUDIO**

98 LIBRI

47 **Le ricette del benessere** Poke Bowl ananas, salmone e avocado

59 RICETTE SVUOTAFRIGO *Avanzi delle feste*

52 **Brutto ma buono** Cioccolatini alla nocciola

73 **Classica con brio** Astice alla catalana con mango

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

Crostini croccanti con crescenza e cavolo cappuccio in agrodolce p. 26
Tortino di formaggio con crema di funghi p. 27
Torta salata con patate, crescenza e trota affumicata p. 28
Sciatt p. 28
Mattonella con prosciutto e mozzarella p. 30
Pane alle noci p. 61
Pane alle noci e fichi secchi p. 61
Terrina di salmone p. 62
Astice alla catalana p. 72
Astice alla catalana con mango p. 73
Aragosta alla catalana con gamberi, mazzancolle e frutta p. 74
Polpo alla catalana p. 75
Gamberi alla catalana p. 75
Mini muffin di verdure p. 90

PRIMI PIATTI

Risotto con taleggio p. 31
Gnocchi di patate con funghi porcini e salsiccia al marsala p. 32
Spaghetti con pangrattato e colatura di alici p. 36
Spaghetti con olio, aglio orsino e peperoncino p. 37
Minestra di topinambur e verdure p. 39
Vellutata di topinambur e cipolla caramellata p. 40
Risotto al topinambur e robiola p. 41
Poke Bowl ananas, salmone e avocado p. 47
Poke Bowl ananas, tonno ed edamame p. 47
Vellutata di lenticchie rosse con crostini p. 49
Minestra di semolino p. 66
Consommé con quenelle di ricotta p. 67
Zuppa imperiale con brodo di gallina p. 67
Minestra di riso al sedano p. 70
Minestra di riso e lenticchie p. 71
Minestra di riso e verze p. 71
Mezze maniche con tonno e pesto di mandorle p. 80
Patacò p. 82
Zuppa thailandese di gamberi p. 85

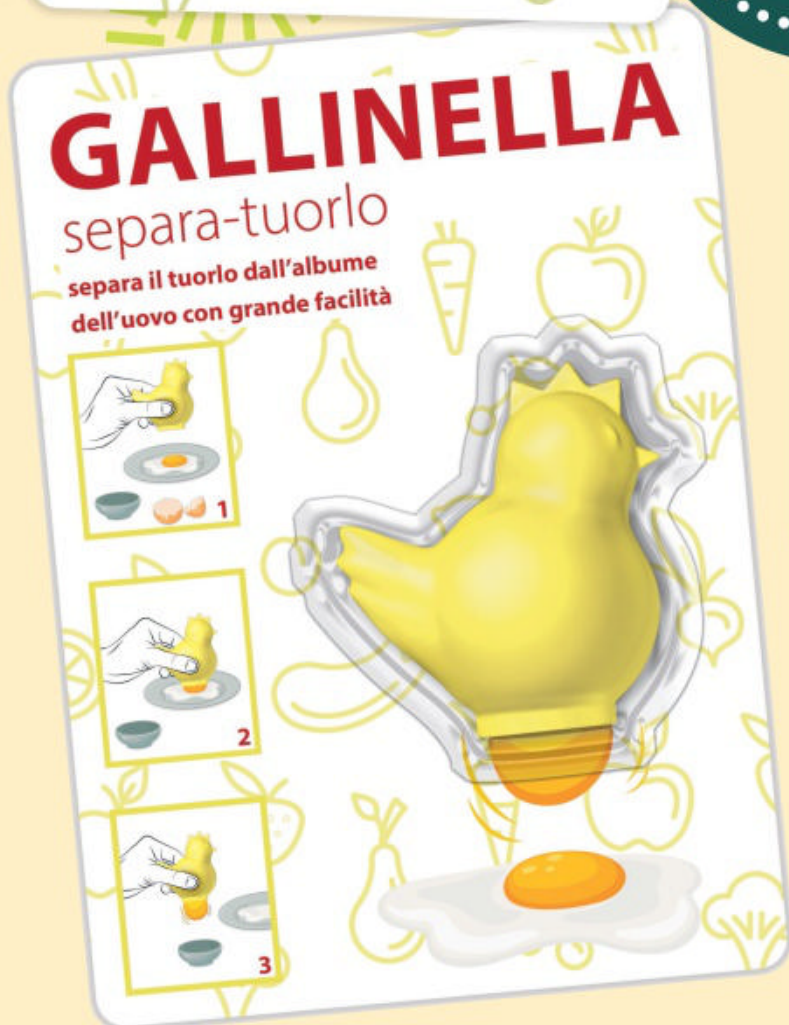
SECONDI PIATTI

Polpette fritte di carne fagioli e mais p. 10
Polpettone di tacchino in umido p. 12
Polpette di vitello e ricotta al forno p. 13
Polpette di ceci ed erbe aromatiche al forno p. 13
Polpette di pollo al curry al forno p. 14
Polpette di merluzzo p. 14
Polpette fritte di tonno e piselli p. 15
Polpette di manzo e bietole in padella p. 16
Polpette di mortadella al forno p. 16
Polpette di carote e mandorle al forno p. 17
Polpette di maiale al vino bianco in padella p. 18
Polpette di pollo e cavolfiore al sugo p. 19
Spiedini di polpette e cipolle rosse p. 20
Polpette di lenticchie e pane di segale al forno p. 21
Polpette di carote, patate e spinaci p. 21
Polpette di quinoa e verdure con salsa al latte di cocco p. 22
Polpette di farro e orzo p. 22
Polpette di vitello al limone in padella p. 23
Polpette fritte di alici e patate p. 23
Polpette fritte di gamberi p. 24
Spiedini di pollo allo zenzero con salsa di soia p. 29
Involtini ripieni p. 32
Filetti di sogliola alle erbe con crema di patate e pinoli p. 33
Insalata di finocchi e calamari p. 34
Calamari in umido allo zafferano p. 35
Frittura di calamari con farina di ceci p. 35
Polpette di topinambur p. 42
Aspic di bollito di carne p. 60
Polpettone farcito con patate p. 76
Bocconcini di pollo alla salsa di soia p. 81
Branzino marinato al lemongrass p. 84
Omelette della buona notte p. 91

CONTORNI E SALSE

Salsa di topinambur p. 38
Chips di topinambur p. 39
Chips di topinambur con erbe aromatiche e spezie al forno p. 39
Frittelle di topinambur p. 42
Insalata di topinambur con mele rosse e noci p. 43
Purè di topinambur e patate p. 43
Topinambur in padella con Parmigiano e prezzemolo p. 44
Topinambur al forno con funghi champignon p. 44
Insalata con ananas e spinaci novelli p. 46
Patate con maionese allo yogurt p. 80
Flan di zucchine p. 83
Salsa di arachidi e lemongrass p. 84

DOLCI

Sfogliette con frutta secca e miele p. 29
Zabaione p. 33
Ananas caramellato con miele e olio di cocco p. 48
Ananas pancake p. 48
Banana bread al cacao p. 50
Banana bread speziato p. 50
Brigadeiros p. 51
Brigadeiros bicolor p. 51
Crema spalmabile di cioccolato e nocciole p. 51
Cioccolatini alla nocciola p. 52
Torta cioccolato e cocco senza cottura p. 53
Brownie al burro di arachidi p. 54
Brownie con confettura p. 54
Muffin cioccolato pere e cannella p. 55
Muffin cioccolato e arancia p. 55
Coppa cacao e panna p. 56
Ciambelline biscotto al cacao p. 56
Torta facile 2 ingredienti p. 57
Cookies cioccolato bianco e noci di macadamia p. 57
French toast di panettone p. 63
French toast di panettone con crema di pistacchi p. 63
Biscotti con fichi secchi e uvetta p. 63
Budino di banana p. 81
Budino di banana con cioccolato al latte p. 81
Mousse al lemongrass e cioccolato p. 85
Pan di Spagna p. 86
Pan di Spagna al cacao p. 88
Pan di Spagna senza glutine p. 88
Lamington p. 89
Pancake con impasto alla banana p. 90
Muffin dolci alla carota p. 91

Prodotti di stagione

gennaio

Quando le temperature scendono, la Natura ci offre frutta carica di Vitamina C (non solo gli agrumi, ma anche i kiwi) e ortaggi come broccoli, spinaci, radicchio, verza, carote e patate, che sono la fonte privilegiata di vitamine e sali minerali, per sostenere le difese immunitarie e combattere il freddo

FRUTTA

Arance, Clementine, Cedri, Pompelmi, Limoni, Mandarini, Mandaranci, Kiwi, Mele, Pere

VERDURA

Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cardi, Cavolfiori, Cavoli, Cavoli Verza, Cavolini di Bruxelles, Catalogna, Cicoria, Cipolle, Finocchi, Indivia belga e riccia, Lattuga, Patate, Porri, Radicchio Rosso, Rape, Sedano, Spinaci, Topinambur

PESCE

Alici, Carpe, Cefali, Cernie, Dentici, Lucci, Mazzancolle, Naselli, Pesci di San Pietro, Pesce persico, Polpi, Rane pescatrici, Ricciole, Rombi, Sardine, Sgombri, Sogliole, Triglie, Trote

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero
in edicola dal 1° febbraio

IN COVER
Formaggio

Delicato e avvolgente o pungente e stagionato. Infinitamente filante o grattugiato e spolverato su piatti caldi e fumanti. Spalmabile per guarnire, farcire e arricchire di gusto antipasti, primi e piatti unici. Non perdete nel prossimo numero tante e diverse idee e possibilità per gustare il formaggio!

COLTO E MANGIATO
Arance

Frutto invernale noto per il suo elevato contenuto di vitamine, specialmente vitamina C, utili per rafforzare il sistema immunitario e combattere i raffreddamenti tipici delle stagioni fredde, sono anche un ottimo ingrediente per piatti non solo dolci. Vi proporremo tanti modi originali di abbinarle anche a carne e pesce.

BRUTTO MA BUONO
Frittelle

Facili e veloci da preparare, rappresentano da sempre e ovunque in Italia il carnevale. Ne esistono innumerevoli tipologie legate alla zona e alla tradizione di provenienza. Preparate zucchero, farina e uova e provate tutte le nostre versioni!

IN ALLEGATO
Il magnete in omaggio per tutti i lettori

Non perdete nel prossimo numero una scelta straordinaria di allegati: la simpatica gallinella "separa-tuorlo" e il temperino per verdure, per creare spaghetti di zucchine, carote, eccetera. Inoltre, in omaggio con tutte le copie della rivista, il magnete da frigo a forma di bottiglia spumante.

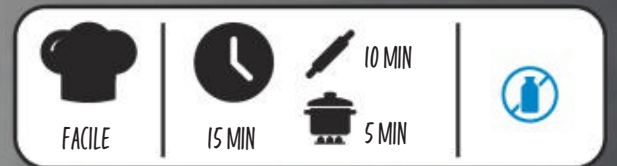
Polpette

TONDE E MORBIDE, IMMERSE NEL SUGO O CROCCANTI E LEGGERMENTE PANATE, SONO IRRESISTIBILI IN OGNI FORMA. NOI VE NE PROPONIAMO 20 DIFFERENTI, SCELTE IN BASE AL RIPIENO (CARNE, PESCE, FARCITE CON LE VERDURE DI STAGIONE, ARRICCHITE DAL FORMAGGIO) ALLA SEMPLICITÀ E VELOCITÀ DI PREPARAZIONE, E AL METODO DI COTTURA (IN PADELLA, IN UMIDO, FRITTE O AL FORNO), PER POTER ACCONTENTARE TUTTA LA FAMIGLIA CON RICETTE TANTO SEMPLICI QUANTO GOLOSE!

Segreti ed errori da evitare

- Tenete a portata di mano ingredienti che aiutino ad “aggiustare” la consistenza delle polpette, a seconda del bisogno: latte, brodo, uova per ammorbidire; pangrattato, mollica, farine (di riso, mais), per addensare il composto se dovesse risultare troppo umido o “appiccicoso”.
- Attenzione alla cottura: non cuocetele troppo per lasciarle morbide all’interno.
- Iniziate la cottura in padella a fiamma vivace, eviterete così che le polpette si aprano mentre le cuocete. Solo quando le polpette inizierannoa dorarsi, sarà giunto il momento di abbassare legger mente la fiamma, in modo che possano cuocersi anche all’interno, senza bruciarsi esternamente

Polpette fritte *di carne, fagioli e mais*

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 16-20 polpette

carne macinata mista **450 g**
fagioli in scatola **400 g**
chicchi di mais in scatola **200 g**
cipolla ½
coriandolo q.b.
prezzemolo fresco q.b.
sale
olio di semi di arachidi q.b.

Tritate finemente la cipolla e mescolatela con la carne macinata in una ciotola.

Scolate i fagioli, sciacquateli sotto l'acqua corrente e schiacciateli con una forchetta. Unite i fagioli e i chicchi di mais nella ciotola sieme alla carne macinata e alla cipolla.

Condite con sale, coriandolo e prezzemolo fresco tritato finemente.

Amalgamate fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo.

Inumidite le mani e formate le polpette.

Scaldate abbondante olio di semi e friggete le polpette fino a doratura.

Accompagnate le polpette con salse a piacere e foglie di prezzemolo fresco.

Polpettine di tacchino *in umido*

ingredienti per 16-20 polpette

macinato di tacchino **400 g**
uova **2**
pane raffermo **100 g**
latte q.b.
pangrattato **60 g**
spicchio d'aglio **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
lime **1 scorza**
prezzemolo fresco tritato q.b.
brodo di carne **200 ml**
paprica q.b.
farina 00 q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

Fate ammollare il pane nel latte, poi strizzatelo bene e mettetelo in una ciotola con il macinato di tacchino, il pangrattato, le uova, la scorza di lime grattugiata, la paprica, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe macinato.

Amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo, formate delle polpettine con le mani inumidite e passatele nella farina.

Rosolate l'aglio in una padella con un filo d'olio, aggiungete le polpette e fatele dorare, sfumate con il brodo e cuocetele per 20-25 minuti.

Servite le polpette con salse a piacere e una spruzzata di succo di lime e qualche fogliolina di prezzemolo.

Polpette di vitello *e ricotta al forno*

ingredienti per 16-20 polpette

carne di vitello macinata **600 g**
ricotta **150 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
uovo **1**
prezzemolo tritato q.b.
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mettete il macinato di vitello in una ciotola con il prezzemolo, il Parmigiano Reggiano grattugiato, la ricotta, l'uovo, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Impastate bene con le mani in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.

Create le polpette e passatele nel pangrattato.

Mettete le polpette su una teglia ricoperta di carta forno e prima di infornarle conditele con un filo d'olio.

Cuocete le polpette in forno preriscaldato ventilato a 180°C per 30 minuti.

Estraetele dal forno e servitele accompagnandole con prezzemolo fresco e qualche spicchio di limone.

Polpette di ceci *ed erbe aromatiche al forno*

ingredienti per 16-20 polpette

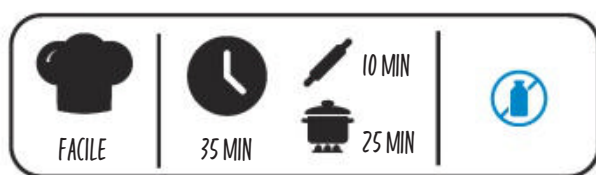
ceci in scatola **350 g**
finocchietto q.b.
mentuccia foglie **4**
erba cipollina q.b.
prezzemolo fresco q.b.
limone scorza ½
latte **20 ml**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
pangrattato **100 g**
farina 00 q.b.
uovo **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Scolate i ceci e sciacquateli sotto l'acqua corrente, frullateli nel mixer da cucina con la scorza di limone e le erbe aromatiche.

Aggiungete al composto ottenuto il latte, il Parmigiano Reggiano grattugiato, l'uovo, il sale e il pepe; se necessario unite un cucchiaio di farina.

Formate le polpette, passatele nel pangrattato e adagiatele su una teglia rivestita con carta forno.

Cuocete a 180°C in forno ventilato per 15 minuti.

Polpette di pollo
al curry in forno

ingredienti per 16-20 polpette

petto di pollo già cotto **400 g**
cipolla bianca **1**
pangrattato q.b.
curry in polvere q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
rosmarino q.b

Frullate il petto di pollo in un robot da cucina, ponetelo in una ciotola e amalgamatelo con la cipolla tritata, un paio di cucchiai di pangrattato, una punta di *curry* in polvere e il rosmarino tritato. Salate e pepate a piacere.

Prendete un po' di composto e con le mani inumidite formate le polpette, adagiatele su una teglia ricoperta di carta forno, passate un giro d'olio e cuocete a 180°C per 25-30 minuti.

Estraete dal forno e portate in tavola. Servite con salse a piacere e decorate con rametti di rosmarino fresco.

Polpette
di merluzzo

ingredienti per 16-20 polpette

filetto di merluzzo **600 g**
pane raffermo **100 g**
latte q.b.
uovo **grande 1**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
farina 00 q.b.
sale
pepe nero

Lavate il filetto di merluzzo, immergetelo in acqua bollente e cuocetelo per un paio di minuti.

Mettete a bagno il pane nel latte, strizzatelo e ponetelo nel mixer da cucina.

Lasciate intiepidire il merluzzo, ponetelo nel mixer insieme al pane e al prezzemolo.

Azionate il mixer e frullate fino a quando avrete ottenuto un composto compatto.

Trasferite il composto in una ciotola, aggiungete l'uovo, amalgamate bene e formate le polpette.

Passate le polpette nella farina, scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio e rosolatele per un paio di minuti a fuoco vivo.

Abbassate la fiamma, unite un paio di cucchiai d'acqua e lasciate cuocere per circa 10-15 minuti. Spengete il fuoco e servite le polpette calde.

Polpette fritte *di tonno e piselli*

ingredienti per 16-20 polpette

piselli **250 g**
tonno sott'olio **300 g** sgocciolato
uova **2**
scalogno **1**
Pecorino grattugiato **50 g**
pangrattato **100 g**
sale
pepe
olio di semi di girasole q.b.
limone **1**

Lessate i piselli in acqua salata per circa 5 minuti. Scolateli e fateli sgocciolare.

Tritate finemente lo scalogno, rosolatelo in una padella con un filo d'olio, una volta dorato aggiungete i piselli e lasciateli insaporire. Spegnete il fuoco e fate raffreddare.

Estraete i filetti di tonno dall'olio e spezzettateli, mescolateli in una ciotola con il Pecorino, lo scalogno, l'uovo, i piselli, la metà del pangrattato e amalgamate bene. Regolate di sale e pepe.

Formate le polpette e passatele nel pangrattato.

Scaldate abbondante olio di semi e friggete le polpette per un paio di minuti. Servite le polpette calde.

Polpette di manzo *e bietole in padella*

ingredienti per 16-20 polpette

manzo macinato **450 g**
bietole **400 g**
latte q.b.
mollica di pane **40 g**
prezzemolo fresco q.b.
uovo 1
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite e lavate le bietole, sbollentatele per un paio di minuti in abbondante acqua bollente, scolatele e strizzatele bene.

Scaldate un filo d'olio in una padella e fate insaporire le bietole, poi lasciatele raffreddare.

Una volta fredde, tritate le bietole e tenetele da parte.

Bagnate le fette di pane con il latte, poi strizzatelo bene e ponetelo in una ciotola con le bietole.

Aggiungete il macinato di manzo, il prezzemolo, l'uovo, il sale e il pepe. Impastate con le mani fino a ottenere un impasto compatto, poi formate le polpette e rosolatele in una padella con un filo d'olio.

Aggiungete un bicchiere d'acqua e proseguite la cottura per 20 minuti. Servite le polpette calde e dorate.

Polpette di mortadella *al forno*

ingredienti per 16-20 polpette

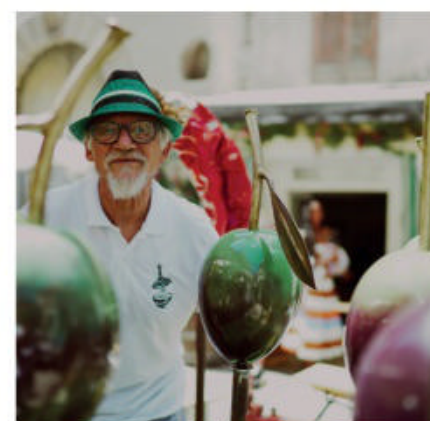
mortadella **250 g**
ricotta **100 g**
pistacchi **30 g**
mollica di pane **80 g**
latte q.b.
uovo **1**
pangrattato q.b.
olio di semi di arachide q.b.
sale
pepe

Mettete a bagno la mollica di pane nel latte.

Ponete la mortadella in un mixer da cucina con i pistacchi, tritate fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e trasferitelo in una ciotola.

Aggiungete la ricotta, l'uovo, la mollica di pane ben strizzata, il sale e pepe.

Amalgamate con le mani, poi ricavate le polpette e passatele nel pangrattato.

Mettete le polpette su una teglia ricoperta di carta forno e cuocetele nel forno già caldo a 180°C per 15 minuti.

L'emblema della produzione regionale è senza dubbio la **Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP** che viene ancora lavorata esclusivamente con tecniche manuali.
La produzione della Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP rappresenta un'importante risorsa non solo economica ma anche sociale e culturale per lo stretto legame che ha con il territorio.
L'oro Rosso di Calabria

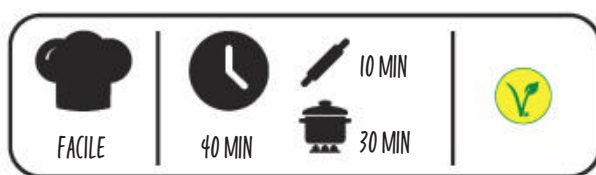
INIZIATIVA PROMOSSA DAL CONSORZIO CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

UNIONE EUROPEA
«Fondo Europeo Agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali»

REGIONE CALABRIA

PSR 2014 2020 CALABRIA

Progetto finanziato dal Feasr - PSR 2014/2020 – misura 3 - intervento 3.2.1 - Regione Calabria

Polpette di carote *e mandorle al forno*

ingredienti per 16-20 polpette

carote **300 g**
patate **200 g**
formaggio spalmabile **cucchiai 3**
mandorle tostate **150 g**
sale
pepe
olio E.V.O.

Lavate e pelate le patate e le carote, tagliatele in pezzi (per velocizzare la cottura), ponetele in una pentola con abbondante acqua salata e fate cuocere fino a quando risultano tenere.

Schiacciatele con una forchetta, salate e pepate a piacere e lasciatele raffreddare.

Tritate grossolanamente le mandorle tostate e ponetele in una ciotola.

Aggiungete le carote, le patate e il formaggio spalmabile. Amalgamate bene e formate le polpette.

Disponetele in una teglia rivestita di carta forno e cuocete nel forno già caldo a 180°C per 15 minuti.

Togliete dal forno e gustate le polpette calde.

Polpette di maiale *al vino bianco in padella*

ingredienti per 16-20 polpette

macinato di maiale **400 g**
uova **2**
mollica di pane **150 g**
latte q.b.
cipolla **1**
prezzemolo fresco q.b.
Grana Padano grattugiato **60 g**
vino bianco secco **200 ml**
farina 00 q.b.
olio E.V.O.
noce moscata
sale
pepe

Mettete a bagno la mollica di pane nel latte.

Amalgamate il macinato di maiale con le uova, la mollica di pane ben strizzata, la cipolla tritata finemente, il prezzemolo fresco tritato, il Grana Padano grattugiato e la noce moscata. Regolate di sale e pepe.

Formate le polpette con le mani inumidite, passatele nella farina e ponetele in una padella con l'olio caldo e fatele rosolare su tutti i lati.

Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per 20 minuti.

Servite le polpette calde con un *roux* ottenuto dal fondo di cottura amalgamato con la farina.

Polpette di pollo
e cavolfiore al sugo

ingredienti per 16-20 polpette

petto di pollo cotto **400 g**
cavolfiore ½
cipolla ½
spicchio d'aglio **1**
prezzemolo fresco tritato q.b.
pangrattato q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
mollica di pane **100 g**
latte q.b.
passata di pomodoro **400 ml**
panna da cucina **cucchiaio 1**
olio E.V.O.
curcuma q.b.
farina 00 q.b.
sale
pepe

Mondate il cavolfiore e cuocetelo a vapore, poi tagliatelo a tocchetti, conditelo con olio, sale e pepe e lasciatelo raffreddare.

Mettete a bagno la mollica di pane con il latte.

Tritate il pollo finemente con la cipolla, ponetelo in una ciotola, aggiungete la mollica di pane strizzata, la curcuma, il prezzemolo, qualche cucchiaio di pangrattato e di Parmigiano Reggiano grattugiato, il sale e il pepe.

Amalgamate bene gli ingredienti e realizzate le polpette, prendendo un po' di composto e posizionando al centro un pezzetto di cimetta di cavolfiore.

Modellate con le mani e passate le polpette nella farina.

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete le polpette e fatele rosolare per alcuni minuti.

Versate la passata di pomodoro insaporita con olio, sale, pepe e un cucchiaio di panna.

Cuocete le polpette a fiamma bassa per 15-20 minuti.

Servite calde con il sughetto di pomodoro.

Spiedini di polpette
e cipolle rosse

ingredienti per 16-20 polpette

carne macinata mista (bovino e suino) **400 g**
salsiccia **1**
uova **2**
mollica di pane **150 g**
latte q.b.
pangrattato q.b.
cipolla rossa **2**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
vino bianco secco **50 ml**
prezzemolo q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.
cipolle rosse q.b.
spezie e aromi vari a piacere q.b.

Amalgamate la carne macinata in una ciotola con la salsiccia privata del budello, le uova, la mollica di pane ben strizzata dal latte, le cipolle tritate finemente, il Parmigiano Reggiano grattugiato, qualche cucchiaio di pangrattato e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepe.

Formate le polpette e ponetele in una padella con un filo d'olio caldo, lasciatele rosolare, sfumatele con il vino bianco e fatele cuocere per 20 minuti con il coperchio.

Nel frattempo, tagliate le cipolle e tenetele da parte.

Lasciate intiepidire le polpette e realizzate gli spiedini alternandole con le cipolle. Insaporite con spezie e aromi a piacere.

Servite subito in tavola.

MIX DI SPEZIE BERBERÈ
peperoncino 5 cucchiaini, cardamomo 1 cucchiaino, zenzero 1 cucchiaino, fieno greco ½ cucchiaino, coriandolo ½ cucchiaino, chiodi di garofano ¼ cucchiaino, ajowan q.b.

Polpette di lenticchie *e pane di segale al forno*

ingredienti per 16-20 polpette

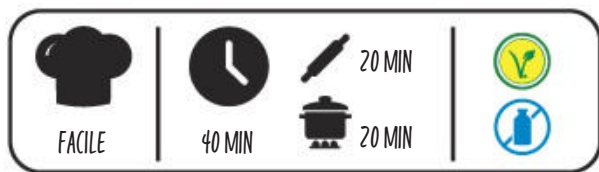
lenticchie precotte **500 g**
pane di segale **fette 2**
spicchio d'aglio **1**
uova **2**
pangrattato q.b.
mix di spezie berberè q.b.
olio E.VO.
sale
pepe

Frullate il pane di segale con l'aglio e le spezie e ponetelo in una ciotola.

Sgocciolate e sciacquate sotto l'acqua corrente le lenticchie, poi frullate anch'esse nel mixer e mettetele nella ciotola con il pane.

Aggiungete le uova, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero. Amalgamate bene gli ingredienti, formate le polpette e passatele nel pangrattato.

Disponetele su una teglia ricoperta di carta forno e cuocetele nel forno già caldo a 180°C per 15 minuti. Servitele con salse a piacere.

Polpette *carote, patate e spinaci*

ingredienti per 16-20 polpette

patate **800 g**
spinaci lessi **200 g**
carote **300 g**
spicchio d'aglio **1**
pangrattato **100 g**
prezzemolo fresco q.b.
cumino q.b.
sale
pepe

Mondate le patate e le carote e lessatele in abbondante acqua salata per 15 minuti.

Scolatele, schiacciatele con una forchetta oppure con il passaverdure e ponetele in una ciotola.

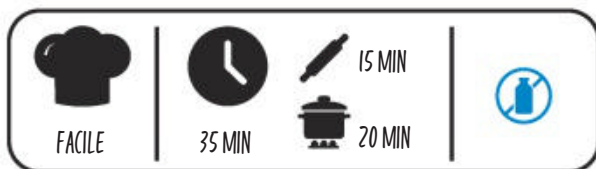
Aggiungete gli spinaci tritati grossolanamente, il cumino in polvere, il prezzemolo fresco tritato, il pangrattato, il sale e il pepe.

Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.

Formate le polpette, adagiatele su una teglia ricoperta da carta forno e cuocetele a 180°C per 15-20 minuti.

Polpette di quinoa
con salsa al latte di cocco

ingredienti per 16-20 polpette

quinoa lessata **250 g**
carote **2**
scalogno **1**
sedano **gambo 1**
pisellini **50 g**
prezzemolo fresco q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
uovo **1**
latte di cocco q.b.
pangrattato q.b.
zafferano bustina **1**
sale
pepe
olio E.V.O.
pomodorini

Mondate e tagliate a dadini le verdure, fatele cuocere in padella con un filo d'olio o bollire in una pentola con abbondante acqua salata.

Una volta cotte, lasciatele raffreddare poi mettetele in una ciotola con la quinoa, il prezzemolo tritato, il Parmigiano Reggiano grattugiato, l'uovo, il pangrattato, il sale e il pepe.

Amalgamate bene il composto e formate le polpette.

Fatele rosolare in una padella con un filo d'olio poi versate un bicchiere di latte di cocco e procedete con la cottura per almeno 15 minuti, unite lo zafferano e fate restringere la salsina.

Servite le polpette con la salsa allo zafferano e latte di cocco, pomodorini e foglie di prezzemolo fresco.

Polpette
di farro e orzo

ingredienti per 16-20 polpette

farro lesso **70 g**
orzo lesso **70 g**
uovo **1**
carne macinata **200 g**
mollica di pane **100 g**
latte q.b.
pangrattato q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g**
scamorza **130 g**
sale
pepe
prezzemolo q.b.
rosmarino q.b.
olio E.V.O.

Amalgamate il farro e l'orzo in una terrina con l'uovo, la carne macinata, la mollica di pane strizzata dal latte, il Parmigiano Reggiano grattugiato e il prezzemolo fresco tritato.

Regolate di sale e pepe. Tagliate la scamorza a dadini.

Inumiditevi le mani e formate le polpette e posizionate al centro un dadino di scamorza, poi passatele nel pangrattato.

Ungete una pirofila e cuocete le polpette a 180°C per 20 minuti. Profumate con i rametti di rosmarino e servite.

Polpette di vitello
e limone in padella

ingredienti per 16-20 polpette

macinato di vitello **450 g**
limone **1**
mollica di pane **50 g**
latte q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
prezzemolo fresco q.b.
scalogno **1**
vino bianco secco **50 ml**
uovo **1**
farina 00 q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

Amalgamate in una terrina il macinato di vitello con la mollica di pane ben strizzata, la scorza del limone, il Parmigiano Reggiano grattugiato, il prezzemolo fresco, lo scalogno tritato finemente, l'uovo, il sale e il pepe.

Formate le polpette e passatele nella farina, poi rosolatele in una padella con un filo d'olio e sfumatele con il vino bianco.

Cuocetele per 25 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario e il succo del limone. Servite le polpette calde.

Polpette fritte
di alici e patate

ingredienti per 16-20 polpette

alici pulite **300 g**
patate lesse **150 g**
pangrattato **40 g**
origano q.b.
olio di semi di arachide q.b.
sale
pepe

Frullate nel mixer le alici, unite le patate lesse schiacciate e amalgamate fino a ottenere un composto compatto e omogeneo.

Unite il pangrattato, l'origano, il sale e il pepe. Mescolate e formate le polpette.

Friggete le polpette in abbondante olio di semi caldo.

Estraetele con una schiumarola e adagiatele su un piatto coperto di carta assorbente.

Servite subito le polpette ben calde.

Polpette fritte *di gamberi*

ingredienti per 16-20 polpette

gamberi già puliti **400 g**
mollica di pane **80 g**
dragoncello q.b.
maggiorana q.b.
spicchio d'aglio **1**
uovo **1**
farina 00 q.b.
panko o pangrattato q.b.
olio di semi di arachide q.b.
limone **1**
latte q.b.
sale
pepe nero

Mettete a bagno il pane nel latte, strizzatelo e ponetelo nel mixer da cucina.

Lavate e asciugate i gamberi, bagnateli con un po' di succo di limone, poneteli nel mixer insieme al pane, l'aglio, il dragoncello, la maggiorana, il sale e il pepe.

Frullate gli ingredienti fino a ottenere un composto compatto, lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Sbattete l'uovo con un pizzico di sale e mettete in due ciotole diverse la farina e il panko.

Prelevate l'impasto dal frigorifero e formate le polpette con le mani inumidite.

Passate le polpette prima nella farina, poi nell'uovo e, infine, nel panko.

Friggete le polpette in abbondante olio di semi ben caldo, poche alla volta, fino a doratura.

Estraetele con una schiumarola, adagiatele su un piatto rivestito con carta da cucina, in modo da eliminare l'olio in eccesso.

Servite le polpette calde o tiepide.

Menù salvacena, con 6 idee dall'antipasto al dolce per portare a tavola tanto sapore in pochissimo tempo!

Crostini croccanti

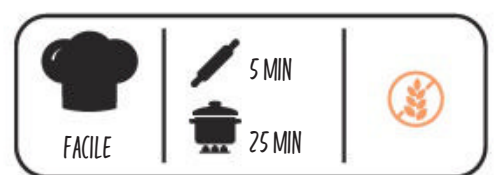
con crescenza e cavolo cappuccio in agrodolce

ingredienti per 2-3 persone

cavolo cappuccio rosso **200 g** - zucchero **1 cucchiaio** - aceto di mele **50 ml** - crescenza o stracchino q.b. - pinoli **2 manciate** - olio E.V.O. - sale

Affettate sottilmente il cavolo cappuccio con una mandolina e versatelo in una pentola con un fondo d'olio. Salate il cavolo cappuccio, coprite e lasciate stufare e appassire a fuoco medio-basso per qualche minuto aggiungendo se necessario poca acqua. Trascorso il tempo, aggiungete lo zucchero e l'aceto per rendere agrodolce il cavolo cappuccio e fate cuocere a fiamma bassa per 5-10 minuti.

Preparate i crostini di pane, oliateli e fate dorare in forno preriscaldato a 180°C per 5 minuti. Tostate nel frattempo due manciate di pinoli in una padella già calda. Sfornate i crostini di pane e farciteli con la crescenza. Aggiungete i pinoli al cavolo cappuccio e mescolate bene per insaporire. Mettete il cavolo cappuccio in agrodolce sui crostini, sopra lo strato di crescenza, per completare il piatto.

Tortino di formaggio con crema di funghi

ingredienti per 3-4 persone

uova **1** - tuorlo d'uovo **3** - panna **350 ml** - latte **250 ml** - Grana Padano grattugiato **100 g** - funghi misti **200 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Preparate i tortini

Frullate 250 ml di panna, 250 ml di latte, il Grana Padano grattugiato, una presa di sale, 1 uovo intero e 3 tuorli. Riempite con acqua una teglia da forno per 2/3 dell'altezza totale, appoggiate all'interno degli stampi in alluminio o in silicone e versateci dentro il composto frullato.

Infornate a 190°C per 25 minuti.

Nel frattempo fate imbiondire l'aglio in una padella con un fondo d'olio. Aggiungete i funghi e fateli saltare per qualche minuto senza salare. Aggiungete 100 ml di panna, salate leggermente e mescolate per insaporire.

Versate i funghi con la panna in un mixer e frullate grossolanamente ottenendo una crema con pezzetti di funghi.

Sfornate i tortini e cospargeteli con la crema di funghi prima di servire in tavola.

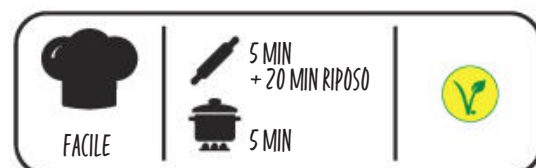
Torta salata con patate,
crescenza e trota affumicata

ingredienti per 4 persone
patate **800 g** - crescenza **280 g** - pasta sfoglia **2 rotoli** - trota affumicata **100 g** - uova **1** - latte q.b. - sale

Affettate le patate con una mandolina e lessatele per 10 minuti in una pentola a pressione (in alternativa, potete bollirle per 25 minuti una pentola con abbondante acqua salata).

Componete la torta con una prima sfoglia adagiata sulla carta forno in una teglia con cerniera. Formate un primo strato con le patate, distribuite la crescenza in fiocchi e stendete infine le fettine di trota affumicata. Chiudete la torta salata con l'altro disco di pasta sfoglia. Sigillate bene i bordi e, con i rebbi di una forchetta, bucherellate la superficie della sfoglia.

Sbattete un tuorlo d'uovo con un po' di latte e spennellate la superficie della torta. Cuocete in forno a 200°C per circa 15-20 minuti. Sfornate e servite la torta salata con patate, crescenza e trota affumicata.

Sciatt

ingredienti per 4 persone
farina 00 **250 g** - farina di grano saraceno **250 g** - acqua fredda **500 ml** - grappa **50 ml** - formaggio stagionato tipo Casera della Valtellina **300 g** - cicoria lavata **1 cespo** - bicarbonato **1 pizzico** - olio E.V.O. - aceto - sale

Versate le farine in una ciotola ampia e mescolate. Aggiungete l'acqua fredda di frigo, la grappa, un pizzico di bicarbonato e amalgamate. Coprite con pellicola alimentare e mettete in frigo a riposare per 20 minuti circa. Nel frattempo tagliate a listarelle la cicoria e ponetela in una ciotola. Condite la cicoria con un giro di olio, una presa di sale, un goccio di aceto, mescolate e ponete da parte. Tagliate il formaggio in cubetti e mettetelo in una terrina.

Scaldate abbondante olio in un tegame dai bordi alti portandolo alla temperatura di 170°C (monitorando con un termometro da cucina). Tirate fuori l'impasto dal frigo e, aiutandovi con un cucchiaio, immergete i cubetti di formaggio nell'impasto. Ponete le palline di impasto e formaggio nell'olio nel tegame con l'olio poche per volta e friggetele controllando che raggiungano una bella doratura. Prelevate gli sciatt con una schiumarola e scolateli su carta assorbente. Servite gli sciatt caldi su un letto di tenera cicoria precedentemente condita.

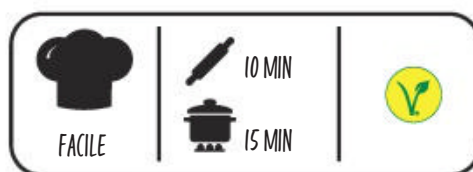
Spiedini di pollo
allo zenzero con salsa di soia

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **500 g** - radice di zenzero **2 cm** - salsa di soia **50 ml** - yogurt magro **125 g** - miele di castagno **1 cucchiaio** - acqua **100 ml** - succo di limone **1 cucchiaio** - olio di semi di girasole **100 ml** - olio E.V.O. - sale
OCCORRENTE: spiedini di legno

Tagliate il petto di pollo in bocconcini medi e infilateli 2 per volta in ogni spiedino. Disponete gli spiedini in una ciotola ampia. Versate la salsa di soia in una terrina, aggiungete il miele, l'acqua, l'olio di mais, lo zenzero grattugiato fresco e mescolate per bene tutti gli ingredienti. Versate l'emulsione così ottenuta sugli spiedini di pollo e lasciateli marinare per almeno 15 minuti. Nel frattempo, versate lo yogurt in una terrina insieme al succo di limone, aggiungete un filo di olio, una presa di sale, emulsionate e tenete da parte.

Disponete gli spiedini di pollo marinati su una teglia rivestita con carta da forno e infornateli a 200°C per 10 minuti circa. Abbiate cura ogni tanto di bagnare i cubotti di pollo con la salsina alla soia, così la carne acquisterà sapore restando morbida. Sfornate gli spiedini di pollo allo zenzero e serviteli caldi accompagnati dalla salsa allo yogurt.

Sfogliette
con frutta secca e miele

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia **rettangolare 1 rotolo** - miele **3 o 4 cucchiai** - mix di frutta secca (noci, nocciole, mandorle, uva passa, pistacchi, semi di zucca decorticati) **100 g**

Stendete una pasta sfoglia rettangolare su una teglia da forno. Distribuite il miele sulla sfoglia stendendolo con un cucchiaio su tutta la superficie, evitando però i bordi. Dividete la sfoglia a metà e poi ogni metà in 4 parti, in modo da ottenere 8 sfogliette in totale. Schiacciate grossolanamente con un mortaio un mix di frutta secca e distribuitelo sulle sfogliette.

Richiudete le sfogliette per il senso della lunghezza e sigillate bene i bordi. Infornate le sfogliette a 200°C per 15 minuti. Una volta sfornate le sfogliette, spennellatele con del miele, fate raffreddare e servitele intere o a tocchetti.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Alcune ricette stuzzicanti per dare il benvenuto all'anno nuovo con un tocco di originalità in tavola

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Mattonella
con prosciutto e mozzarella

ingredienti per 4 persone

rotolo di pasta sfoglia **rettangolare 1**
mozzarella **150 g**
prosciutto cotto **200 g**
passata di pomodoro **50 g**
tuorlo d'uovo **1**
latte **1 cucchiaio**
semi di sesamo **20 g**

Il tocco magico di Mainardi

Adesso facciamo un casino, preparatevi: tagliate la mozzarella a fette di 1 cm e scioglietele nel microonde. Tornerà nello stato primordiale di pasta filante... Coppate un disco di 4 cm di diametro e mettete al centro un cubetto di prosciutto e un cucchiaino di pomodoro. Richiudete il cerchio su se stesso in modo che si formi una mozzarellina ripiene e tuffate in acqua e ghiaccio...

Tagliate la mozzarella a fette dopo averla fatta scolare in uno scolapasta. Tagliate la pasta sfoglia in due parti uguali insieme alla carta forno. Bucate la superficie della prima metà di pasta sfoglia con i rebbi della forchetta. Tenete da parte l'altra metà di pasta sfoglia.

Distribuite la passata di pomodoro sulla metà bucherellata della sfoglia stendendola con un cucchiaio (lasciate libero almeno 1 cm per lato per poter poi richiudere i bordi). Ricoprite con uno strato di prosciutto cotto, intervallate con la mozzarella e ricoprite con dell'altro prosciutto cotto. Sigillate il condimento sovrapponendo la seconda metà di pasta sfoglia e richiudendo bene i bordi. Bucherellatela con la forchetta per evitare che la pasta si gonfi durante la cottura. Sbattete il tuorlo con il latte e spennellate la parte superiore della sfoglia. Decorate con i semi di sesamo e infornate a 200°C per circa 20 minuti. Prima di servire, lasciate intiepidire la sfoglia per almeno 20 minuti.

Risotto

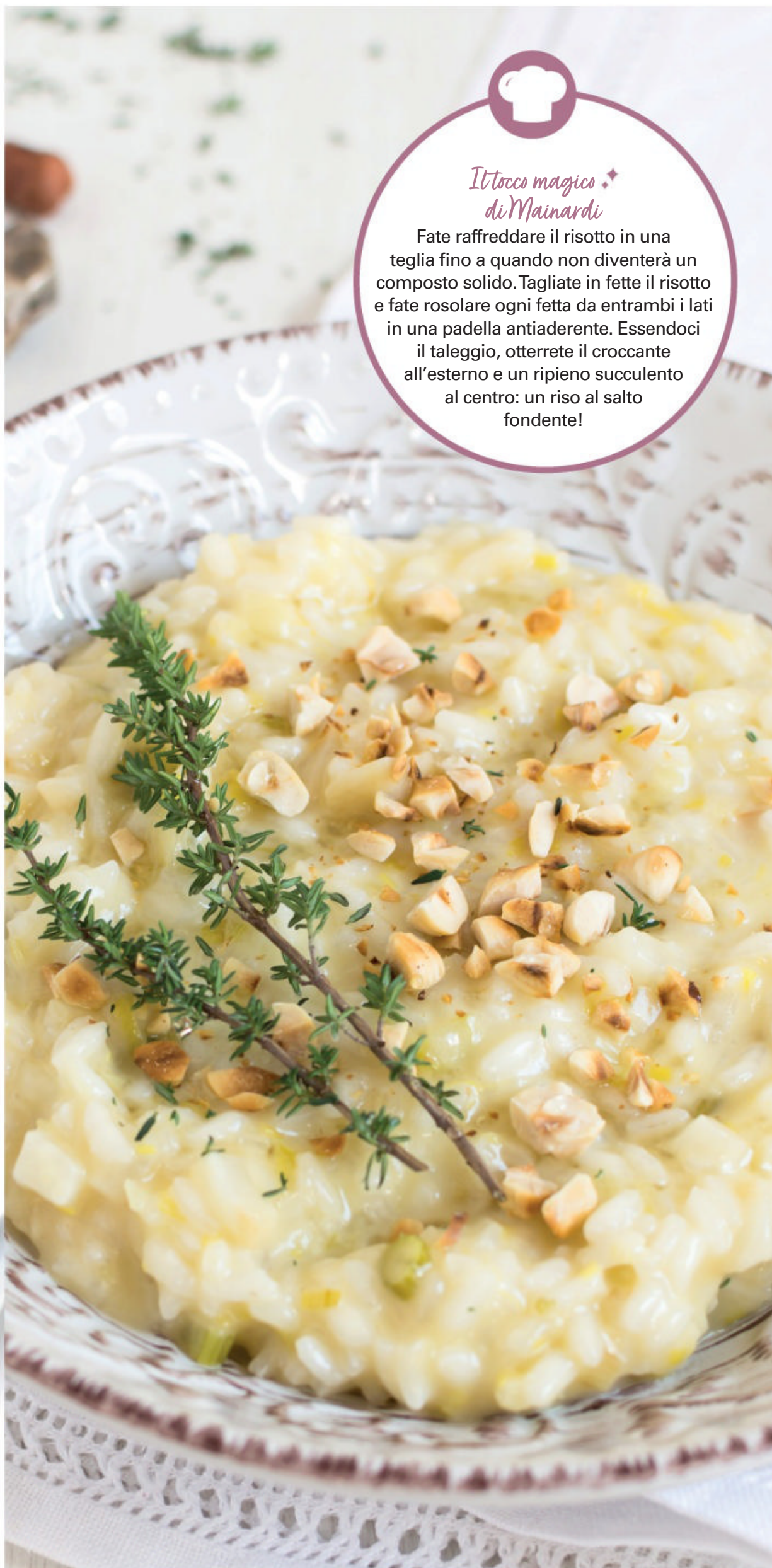
con taleggio

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **200 g**
brodo vegetale **1 l**
taleggio **100 g**
burro **20 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g**
nocciole (o pistacchi) **50 g**
sale
pepe

Fate tostare le nocciole (o i pistacchi), quindi tritateli e ponete da parte. Tostate il riso in una casseruola per qualche minuto senza aggiungere grassi.

Aggiungete un mestolo di brodo bollente e continuate a cuocere il risotto aggiungendo altro brodo se necessario. A metà cottura aggiustate di sale e pepe, mescolate e portate a cottura il risotto. Spegnete la fiamma e aggiungete il taleggio e il burro.

Mantecate per 2 minuti e aggiungete anche il Parmigiano Reggiano grattugiato. Prima di servire il risotto, spolveratelo con la granella di nocciole (o pistacchi).

Il tocco magico di Mainardi

Fate raffreddare il risotto in una teglia fino a quando non diventerà un composto solido. Tagliate in fette il risotto e fate rosolare ogni fetta da entrambi i lati in una padella antiaderente. Essendoci il taleggio, otterrete il croccante all'esterno e un ripieno succulento al centro: un riso al salto fondente!

Gnocchi di patate

con funghi porcini e salsiccia al marsala

ingredienti per 4 persone

gnocchi di patate **200 g**
salsiccia **3**
cipolla ½
marsala secco ½ **bicchiere**
funghi porcini surgelati **150 g**
panna fresca **50 g**
burro q.b.
prezzemolo
sale

Tagliate la cipolla sottilmente e fatela stufare in una padella antiaderente con una noce di burro. Aggiungete i funghi e lasciateli rosolare per qualche minuto a fiamma vivace. Private le salsicce del budello, tritatene la carne e unitela alla cipolla e ai funghi. Mescolate per insaporire e fate rosolare la carne. Sfumate con il marsala e lasciatelo evaporare a fiamma vivace. Abbassate la fiamma e portate a cottura la salsiccia. Spegnete il fuoco e unite la panna fresca. Mescolate per bene per unire i sapori.

Lessate gli gnocchi di patate e, una volta cotti, scolateli nella padella con il condimento. Fate saltare gli gnocchi per 1-2 minuti e spolverateli con il prezzemolo finemente tritato prima di servirli caldi in tavola.

Involtini

ripieni

ingredienti per 2 persone

controfiletto di manzo a fettine sottili **300 g**
pangrattato **150 g**
pecorino grattugiato **150 g**
origano
prezzemolo
sale
pepe
olio E.V.O.

Mescolate il pangrattato con il pecorino, l'origano, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Aggiungete un filo d'olio e lasciate riposare il composto per qualche minuto.

Il tocco magico di Mainardi

Preparate gli involtini, ma più piccoli, e immergeteli nella *tempura* preparata con 50 g di farina 00 e 150 di amido di mais. Friggete il tutto per immersione e... Italia *giappo style*!

Battete delicatamente le fette di controfiletto tra due fogli di carta forno, passatele nell'olio e farcitele con il composto di pangrattato.

Avvolgete le fettine su loro stesse dal lato corto. Tagliatele in due parti in modo da ottenere un involtino che si mangi in un solo boccone.

Passate gli involtini nell'olio e spolverateli da tutti i lati con il pangrattato. Cuocete gli involtini in una padella calda per circa 2 minuti per lato. Servite caldi.

la variante: spiedini di involtini

Infilate gli involtini negli spiedi di legno (4 involtini a spiedo) alternati da una fettina di cipolla e una foglia di alloro prima di cuocerli su una bistecchiera ben calda per circa 2 minuti per lato.

Filetti di sogliola

alle erbe con crema di patate e pinoli

ingredienti per 4 persone

filetti di sogliola **4**
patate **2**
pinoli **80 g**
aglio **1 spicchio**
latte **200 ml**
prezzemolo qualche fogliolina
olio E.V.O.
sale
pepe
menta qualche foglia

per la panatura

pane in cassetta **3 fette**
aglio **½ spicchio**
basilico
timo
maggiorana
prezzemolo

Fate rosolare lo spicchio d'aglio in un tegame con un fondo d'olio. Aggiungete le patate tagliate in tocchetti e i pinoli e fate cuocere per qualche minuto. Unite il latte e continuate a cuocere fin quando le patate non saranno cotte e morbide. Ponete il condimento di patate e pinoli in un mixer e frullate fino a ottenere una crema. Aggiustate di sale e insaporite con della menta fresca a piacere. Tenete la crema di patate al caldo a bagnomaria fino al momento di utilizzarla.

Versate in un mixer il pane in cassetta, mezzo spicchio d'aglio e gli aromi. Frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Passate i filetti di sogliola nell'olio e poi nel pangrattato aromatizzato con le erbe aromatiche. Preriscaldate una griglia e fatevi cuocere i filetti di sogliola panati per 2 minuti per lato. Servite i filetti di sogliola con la crema di patate e qualche foglia di prezzemolo per guarnire.

Zabaione

ingredienti per 2 persone

tuorlo d'uovo **2**
zucchero **75 g**
panna fresca **150 ml**
marsala **100 ml**
panna montata per decorare
biscotti per accompagnare

Sbattete i tuorli con lo zucchero in una ciotola fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete il marsala e ponete la ciotola a bagnomaria continuando a lavorare il composto con la frusta fino a quando lo zabaione si sarà gonfiato senza però arrivare al bollore. Fate freddare a parte lo zabaione.

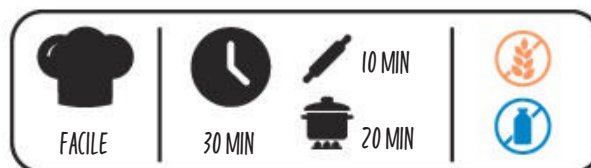
Montate la panna ben ferma e quando lo zabaione si sarà freddato, unite i due composti con delicatezza per non farli smontare. Versate la crema in due coppe monoporzione e fate raffreddare in frigorifero per 10 minuti circa. Al momento di servire, decorate le coppe di zabaione con qualche ciuffo di panna montata e accompagnate il dessert con biscottini, a piacere.

3 cotture

Calamari

Mollusco pregiato, dalle carni morbide e dal colore rosa con sfumature violacee, si distingue dal totano, più chiaro, anche e soprattutto per il gusto e la qualità delle carni magre che offrono un sostanziale apporto di proteine e di vitamina A. I calamari si prestano bene sia a cotture lunghe a temperature basse che a cotture molto veloci ad alte temperature, come la frittura, ma anche al vapore per gustosi piatti leggeri e ipocalorici

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

INSALATA di finocchi e calamari

ingredienti per 4 persone

calamari (già puliti) **600 g** - finocchi **500 g** - arance **2** - prezzemolo **10 g** - alloro **4 foglie** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. **20 ml** - sale - pepe

Mettete a bollire una pentola di acqua con le foglie di alloro e gli spicchi di aglio, posizionate una grata sopra la pentola e cuocete a vapore i calamari interi per circa 10 minuti.
Preparate una marinatura con il succo di una arancia, l'olio, il sale e il pepe.
Tagliate a fettine molto sottili i finocchi e conditeli con metà della marinatura, nel frattempo tagliate a *julienne* i calamari e lasciateli a mollo qualche minuto nella restante metà.
Sbucciate la seconda arancia, eliminate dagli spicchi i filamenti bianchi e la pellicina, tagliateli quindi a tocchetti.
Unite i finocchi, i calamari tagliati e i bocconcini di arancia, cospargete di prezzemolo tritato e servite.

Se volete un sapore più deciso per la vostra insalata potete scottare per 7-8 minuti su una piastra calda i calamari anziché cuocerli a vapore, il procedimento della ricetta rimane lo stesso!

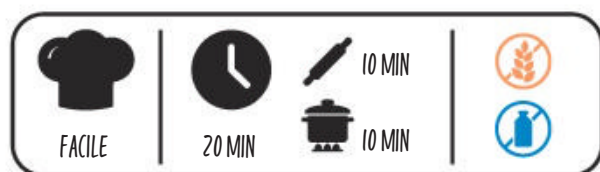
CALAMARI IN UMIDO
allo zafferano

ingredienti per 4 persone
calamari (già puliti) **1 kg** - pomodori pachino **150 g** - vino bianco **50 ml** - zafferano **1 bustina** - aglio **1 spicchio** - timo **5 g** - olio E.V.O. - sale - peperoncino

Lavate e tagliate ad anelli di circa 4 cm di larghezza il corpo dei calamari, lasciateli scolare qualche minuto.
In una padella soffriggete con un filo di olio lo spicchio di aglio sminuzzato, aggiungete i pomodorini, fate rosolare un altro minuto ed infine unite i calamari, il timo e la bustina di zafferano sciolto in poca acqua fredda.
Bagnate con il vino bianco e fate cuocere per 10 minuti a fuoco medio.
Aggiungete un pizzico di peperoncino ed aggiustate di sale.

Se volete che la polpa del calamaro sia morbida non dovete esagerare con la cottura, bastano 10 minuti! Quindi se la ricetta prevede un sughetto corposo, fate addensare il sugo sul fuoco togliendo il calamaro dopo 10 minuti ed incorporatelo nuovamente solo alla fine

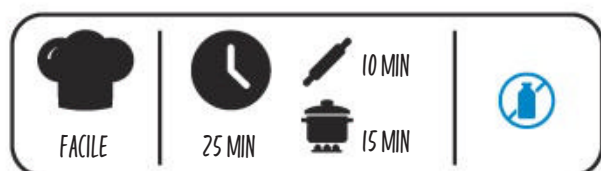
Per assicurarsi che l'olio sia pronto per friggere utilizzate il termometro da cucina oppure, più semplicemente, mettete un bocconcino di pane a mollo, quando inizierà a fare le bollicine l'olio sarà pronto per la vostra frittura

FRITTURA DI CALAMARI
con farina di ceci

ingredienti per 4 persone
calamari puliti **800 g** - farina di ceci **150 g** - acqua fredda **130 ml** - olio di semi di arachidi **1 l** - limone - sale

Lavate accuratamente i calamari, rimuovete i tentacoli e tagliate il corpo ad anelli di circa 1 cm di larghezza, metteteli quindi ad asciugare sulla carta assorbente.
Preparate la pastella aggiungendo alla farina di ceci l'acqua fredda, miscelate fino a ottenere un composto fluido e senza grumi.
Mettete a scaldare l'olio in un pentolino, quando sarà in temperatura (175°C) intingete gli anelli di calamaro nella pastella e friggetene pochi alla volta per 4-5 minuti per ottenere un fritto croccante.
Lasciate riposare per qualche secondo sulla carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso, cospargete di sale e servite con una fetta di limone.

I contrasti Aglio e olio

Un classico della cucina italiana rivisitato in due ricette che omaggiano la tradizione e stuzzicano il palato con i sapori del mare e con l'atmosfera selvatica di montagna

SPAGHETTI CON PANGRATTATO E COLATURA DI ALICI

ingredienti per 4 persone

pasta tipo spaghetti **320 g** - aglio **2 spicchi** - colatura di alici **2 cucchiai abbondanti** - pane raffermo **2 fette** - scorza di limone non trattato **1 cucchiaio** - prezzemolo fresco **1 mazzetto** - peperoncino q.b. - olio E.V.O. - sale

Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo. Spellate l'aglio, privatelo dell'anima e riducetelo in pezzetti. Fate imbiondire l'aglio in una padella antiaderente con un filo di olio. Controllate che l'aglio si sia ammorbidito e spegnete il fuoco.

Ponete le fette di pane raffermo e la scorza di limone in un mixer e tritate grossolanamente tutto. Fate scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente, versateci pangrattato aromatizzato al limone, aggiungete un pizzico di peperoncino e mescolate a fuoco medio per 3-4 minuti.

Portate a bollore una pentola di acqua poco salata e lessatevi gli spaghetti. Scolate gli spaghetti al dente e versateli nella padella con l'olio e l'aglio, aggiungete la colatura di alici, il prezzemolo tritato e mantecate delicatamente per 2 minuti circa. Servite gli spaghetti caldi cosparsi con il pangrattato aromatizzato al limone.

SPAGHETTI CON OLIO, AGLIO ORSINO E PEPERONCINO

ingredienti per 4 persone

pasta tipo spaghetti **320 g** - aglio orsino essiccato **5 g** - semi di cardamomo **5** - peperoncino fresco **1** - gin **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale

Pestate i semi di cardamomo in un mortaio e ponete da parte. Unite in una ciotola 2 g di aglio orsino essiccato, il cardamomo e 3-4 cucchiai di olio. Tritate tutto e riponete il composto in frigorifero. Private il peperoncino dei semi e tritatelo finemente.

Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente con il restante aglio orsino (circa 3 g) e il peperoncino. Mescolate per insaporire, sfumate e aromatizzate con 2 cucchiai di gin. Fate evaporare l'alcool a fiamma medio-alta. Nel frattempo cuocete gli spaghetti. Versate un mestolo di acqua di cottura nella padella con olio, peperoncino e aglio orsino, abbassate la fiamma. Scolate gli spaghetti al dente direttamente nella padella.

Mantecate gli spaghetti a fiamma viva per 1 minuto aggiungendo se necessario poca acqua di cottura. Abbassate la fiamma, unite alla pasta il condimento di aglio orsino precedentemente preparato. Salate leggermente e mantecate per circa 2 minuti.

Spegnete il fuoco e servite con una leggera spolverata di cardamomo tritato.

L'aglio orsino è una forma selvatica dell'aglio comune che cresce soprattutto nei boschi umidi. Deve il suo nome al fatto che gli orsi sono soliti mangiarne in grande quantità per depurare l'organismo dopo il letargo

COLTO e mangiato

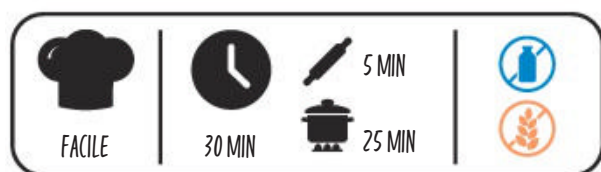
Topinambur

Chiamato anche "tartufo di canna" o "carciofo di Gerusalemme", è una radice molto caratteristica: nella forma ricorda lo zenzero, nella consistenza della sua polpa sembra una patata, ma sa di carciofo! Una vera particolarità dai molteplici impieghi in cucina: è buonissimo sia crudo in insalata, che cotto al forno, in padella o fritto, da solo o abbinato ad altri tuberi e ortaggi, ma anche per un risotto dal sapore unico

BENEFICI E PROPRIETÀ

- FAVORISCE LA DIURESI E LA DIGESTIONE
- CONFERISCE UN SENSO DI SAZIETÀ
- RIDUCE L'ASSORBIMENTO DEL COLESTEROLO CATTIVO (LDL) E DEGLI ZUCCHERI DA PARTE DELL'INTESTINO
- FONTE DI POTASSIO, ESSENZIALE PER LA SALUTE DEL CUORE

Salsa di topinambur

Provate la salsa di topinambur su fette di pane tostate come antipasto, oppure come condimento per pasta, riso o cereali. Se volete abbinarla a carne e pesce, si sposa bene con il sapore affumicato del prosciutto cotto o del salmone

ingredienti per 4 persone

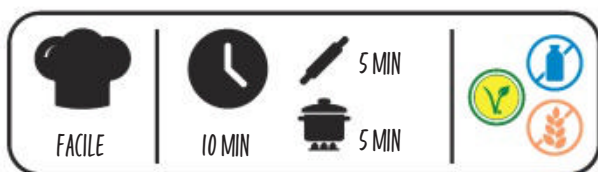
topinambur **350 g**
mandorle **50 g**
scalogno **1**
olio E.V.O.
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
Prezzemolo q.b.
sale
pepe

Mondate e pulite i topinambur e cuoceteli a vapore per circa 20-25 minuti.
Nel mentre, tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo d'olio, spegnete e tenete da parte.
Scolate i topinambur e poneteli in un mixer da cucina con le mandorle, il prezzemolo e lo scalogno.
Azionate il mixer e iniziate a frullare, versate un po' d'olio a filo, il Parmigiano Reggiano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Frullate fino a quando non avrete ottenuto una crema liscia e omogenea.

Chips
di topinambur

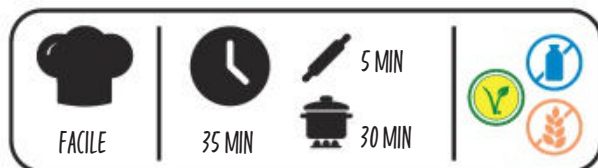
ingredienti per 4 persone

topinambur **400 g**
sale fino q.b.
olio di semi di arachide q.b.

Pulite i topinambur, lavateli velocemente sotto l'acqua corrente e asciugateli bene.
Tagliateli a fettine sottili con una mandolina e, nel mentre, scaldate abbondante olio di semi in una padella dai bordi alti.
Friggete poche chips alla volta, e non appena saranno dorate, estraetele con una schiumarola e adagiatele su un piatto ricoperto di carta assorbente, in modo da eliminare l'olio in eccesso.
Salatele, lasciatele raffreddare e servitele, croccanti e dorate.

la variante: chips di topinambur con erbe aromatiche e spezie al forno

Insaporite le *chips* con erbe aromatiche a vostro piacere (timo, rosmarino, origano...) o spezie in polvere (*curry*, paprica, peperoncino...). Cuocete in forno a 180°C per almeno 25 minuti, girando le *chips* a metà cottura.

LA BUCCIA DEL TOPINAMBUR
Forse non tutti sanno che non è necessario pelare il topinambur, la pellicina che lo ricopre infatti contiene parte del nutriente e si può consumare. Lavate la radice sotto acqua corrente e strofinatela molto bene per rimuovere la terra, tagliatela e, come si fa con i carciofi per evitare che diventino neri, immergetela in acqua e limone

Minestra
di topinambur e verdure

ingredienti per 4 persone

topinambur **400 g**
carote **2**
patate **2**
cipolla 1
olio E.V.O.
sale
brodo vegetale **1 l**

Troviamo in commercio due varietà di topinambur la bianca precoce (disponibile da fine agosto) e quella bordeaux (da ottobre fino a inizio primavera)

Sbucciate le patate, le carote e i topinambur.
Tagliate le verdure in pezzi e affettate la cipolla.
Scaldate un filo d'olio in una pentola, unite le verdure, lasciatele insaporire per un paio di minuti, poi coprite con il brodo vegetale e cuocete per circa 30 minuti, o fino a quando le verdure risulteranno tenere.
Servite il minestrone con crostini di pane, oppure con riso o pasta.

Vellutata
di topinambur cipolla caramellata

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

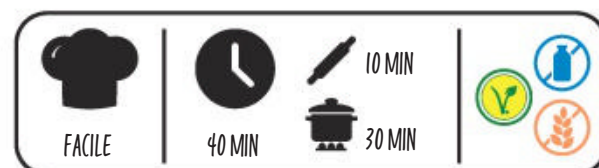
ingredienti per 4 persone

per la vellutata

topinambur **600 g**
patate **250 g**
brodo vegetale **800 ml**
alloro **2 foglie**
maggiorana o timo q.b.
olio E.VO.
sale
pepe

per le cipolle caramellate

cipolle **200 g**
zucchero semolato o di canna **2 cucchiai**
aceto balsamico **5 g**
acqua **30 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe

Sbucciate, lavate e tagliate in pezzi il topinambur e le patate. **Scaldate** un filo d'olio in una casseruola, aggiungete il topinambur e le patate e fateli rosolare per un paio di minuti. **Versate** il brodo vegetale caldo, l'alloro, (timo o maggiorana) e lasciate cuocere per 30 minuti. **Mentre** la vellutata cuoce, preparate le cipolle caramellate: pulitele e tagliatele a fettine e fatele rosolare in una padella con un filo d'olio per 5 minuti. **Aggiungete** lo zucchero e l'aceto, regolate di sale e pepe e mescolate il tutto.
Chiudete con il coperchio, fate caramellare le cipolle per 10-15 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione che non si attacchino sul fondo.
Una volta che la vellutata è pronta, eliminate le foglie di alloro e frullate con un frullatore a immersione fino a raggiungere una consistenza liscia e cremosa. Se necessario aggiungete altro brodo. Regolate di sale e pepe.
Servite la vellutata di topinambur adagiandovi sopra le cipolle caramellate.

Risotto

al topinambur e robiola

ingredienti per 4 persone

riso **320 g**
topinambur **180 g**
scalogno **1**
robiola **60 g**
vino bianco **100 ml**
brodo vegetale q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
miele cucchiaio **1**
sale
pepe
olio E.V.O.

Mondate, pulite e tagliate a fettine il topinambur.
Tritare finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio e un cucchiaio di miele.
Aggiungete i topinambur e lasciateli insaporire per un paio di minuti, sfumate con il vino bianco, fatelo evaporare completamente, poi aggiungete un paio di mestoli di brodo e cuocete per 10-15 minuti.
Trascorso il tempo di cottura del topinambur, aggiungete il riso, fatelo tostare e procedete con la cottura, aggiungendo il brodo vegetale, pochi mestoli alla volta, secondo i tempi indicati sulla confezione.
Spegnete il fuoco e mantecate con la robiola e il Parmigiano Reggiano grattugiato.
Servite subito, caldo.

Frittelle

di topinambur

Ingredienti per 8 frittelle

topinambur **300 g**
farina 00 **120 g**
lievito istantaneo
per torte salate ½ **bustina**
latte **20 ml**
uova **2**
quark (o yogurt greco) **120 g**
sale
olio E.V.O.
panna acida q.b.

Pulite e grattugiate i topinambur. Amalgamate il quark con le uova in una ciotola, poi unite il topinambur.
Aggiungete la farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale e amalgamate bene gli ingredienti.
Versate il latte e mescolate fino a ottenere un composto liscio e privo di grumi.
Oliate una padella antiaderente, versate un mestolo di impasto e fatelo cuocere da entrambi i lati.
Procedete fino a terminare tutto l'impasto.
Servite i le frittelle tiepide accompagnate da panna acida e prezzemolo fresco tritato.

Polpette

di topinambur

Ingredienti per 4 persone (16 polpette)

topinambur **500 g**
uovo **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
mollica di pane ½
latte q.b.
pangrattato q.b.
sale
pepe
noce moscata q.b.
erbe aromatiche (timo, maggiorana, prezzemolo, rosmarino)

Lavate e pelate il topinambur, fatelo cuocere in una pentola con abbondante acqua salata per almeno 20 minuti.
Mettete la mollica di pane a bagno in poco latte, poi strizzatela e tenetela da parte.
Una volta cotto, frullate il topinambur nel mixer da cucina con la mollica di pane, il Parmigiano Reggiano grattugiato, sale, pepe, noce moscata ed erbe aromatiche varie a vostro piacimento.
Mettete il composto ottenuto in una ciotola e aggiungete l'uovo e il pangrattato, amalgamate fino a quando non avrete raggiunto la giusta consistenza, omogenea e compatta.
Formate le polpette con le mani e passatele nel pangrattato.
Rivestite una teglia con carta forno, adagiate le polpette e conditele con un filo d'olio.
Cuocete in forno caldo a 180°C per circa 15 minuti, potete attivare il grill per ulteriori 5 minuti, così da avere polpette più croccanti. Servite le polpette con salse a piacere.

Insalata di topinambur

con mele rosse e noci

ingredienti per 4 persone

topinambur **400 g**
gherigli di noce **50 g**
prezzemolo q.b.
mela rossa **1**
limone **1**
aceto di mele q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Spremete il limone e versate il succo in una ciotola colma di acqua fredda.
Pulite i topinambur senza eliminare la buccia: sciacquateli molto bene sotto l'acqua strofinandoli per eliminare la terra (vedi nota a pag. 39), con una grattugia a fori grossi e poneteli nella ciotola con acqua e succo di limone.
Lavate la mela, eliminate il torsolo, riducetela a bastoncini e immergetela nella ciotola con il topinambur.
Tritate grossolanamente i gherigli di noce.
Sgocciolate i topinambur e la mela, conditeli con olio, aceto di mele, sale e pepe in una ciotola.
Distribuite i gherigli di noce e completate con il prezzemolo fresco tritato finemente.

Purè di topinambur

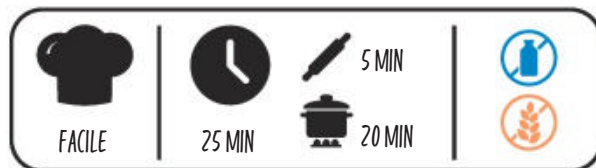
e patate

ingredienti per 4 persone

topinambur **400 g**
patate **100 g**
latte **100 ml**
burro **40 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
sale
pepe
noce moscata q.b.

Sbucciate e lavate il topinambur e le patate sotto l'acqua corrente, poi tagliateli a dadini e cuoceteli in abbondante acqua salata bollente per circa 30 minuti.
Scolate il topinambur e le patate e frullateli con un frullatore a immersione, aggiungendo il latte a filo.
Ponete il composto ottenuto in una casseruola e lasciate mantecare, su fuoco dolce, con burro e Parmigiano Reggiano grattugiato. Regolate di sale e pepe.
Servite subito il purè, caldo e fumante.

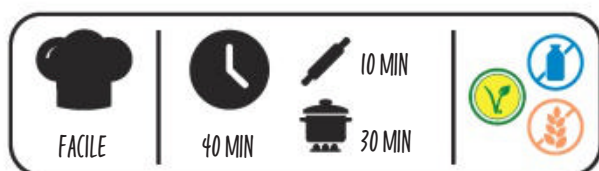
Topinambur in padella

con Parmigiano e prezzemolo

ingredienti per 4 persone

topinambur **400 g**
aglio **1 spicchio**
cipolla **1**
prezzemolo fresco q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
olio E.V.O
sale
pepe
brodo vegetale **bicchiere 1**

Sbucciate i topinambur, sciacquateli sotto l'acqua corrente e tagliateli in pezzetti.
Rosolate la cipolla tritata e l'aglio in una padella con un filo d'olio, aggiungete il topinambur e fatelo saltare per un paio di minuti.
Versate un bicchiere di brodo vegetale o acqua, chiudete con il coperchio e fate cuocere per circa 20-25 minuti.
Spegnete il fuoco, aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato e le foglie di prezzemolo fresco, mescolate e servite in tavola.

Topinambur al forno

con funghi champignon

ingredienti per 4 persone

topinambur **400 g**
funghi **300 g**
aglio **1 spicchio**
sale
olio E.V.O.
prezzemolo q.b.
peperoncino q.b.

Sbucciate e tagliate i topinambur in pezzi, pulite bene i funghi con un panno umido per eliminare il terriccio e riduceteli a tocchetti.

Insaporite i topinambur e i funghi con olio, sale, peperoncino e uno spicchio d'aglio.
Mescolate e poneteli in una teglia rivestita di carta forno e cuocete a 180°C per 30-35 minuti.
Servite tiepidi con prezzemolo fresco tritato.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Aglio: da un solo dente, gratis tutta la testa!

È un classico: in frigo rimangono spesso spicchi d'aglio che, inutilizzati, cominciano a germogliare. E in genere, visto che la polpa tende ad asciugarsi, questi spicchi finiscono nella pattumiera. Non tutti sanno però che mettendo in terra o in una fioriera questi spicchi, si compie una specie di "miracolo dei pani e dei pesci": ogni dente produrrà un'intera testa d'aglio! E la fine di gennaio è un buon momento per coltivarlo, perché non teme il freddo: proviamo?

VASO E TERRICCIO

Partiamo dai vasi. Di plastica o di cotto, scegliere ciò che preferite, ma la cosa importante è che abbia fori sul fondo. Se volete seminare più di un dente e ottenere più "teste", optate per una fioriera lunga e interrate i denti d'aglio ad una spanna di distanza uno dall'altro. Sul fondo mettiamo uno strato di un paio di centimetri di palline di argilla espansa, in modo da agevolare il drenaggio. A questo punto riempiamo il vaso o la fioriera con del morbido terriccio nuovo, dove le radici possano svilupparsi senza ostacoli, miscelato con della sabbia e, se l'avete, un po' di cenere di legna del caminetto, ottima fonte di potassio che aiuterà il bulbo ad ingrossarsi. Se utilizzate terriccio di risulta, eliminate i sassi, che deformerebbero la crescita. Una bella bagnata appena terminato il lavoro, e presto vedrete il germoglio verde crescere vigoroso.

POCHE CURE

Per far crescere il vostro aglio (rosso, bianco o rosa, come preferite), serviranno pochissime cure. Date ai vostri agli una posizione esposta direttamente al sole e all'aria, e bagnate poco, per evitare marciumi. Potremo raccogliere il nostro aglio fai da te alle soglie dell'estate, dopo circa 5-6 mesi dalla piantagione. Se vedrete emergere lo stelo da fiore, tagliatelo (e mangiatelo!), per irrobustire il bulbo. Indovinare il momento giusto è facile: quando la piantina comincia ad ingiallire e seccare stelo e foglie, sarà il momento di raccogliere: estirpiamo interamente le piantine e lasciamole seccare, daranno ai nostri piatti il delizioso gusto del cibo autoprodotto!

Ananas

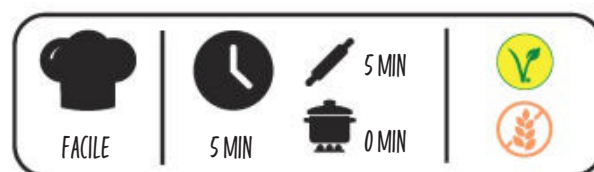
Esotico e prezioso

di **Cecilia Arienta**
@cipensaceci

Frutto drenante, digestivo, rinfrescante, si presta a moltissimi utilizzi in cucina. L'ananas è infatti ricco di antiossidanti e nutrienti essenziali per il nostro organismo: ha un alto contenuto di vitamine (C, B1, B6) e di sali minerali. L'ananas contiene inoltre la bromelina, un enzima che svolge un'azione antinfiammatoria. Ha la capacità di attenuare i dolori allo stomaco, soprattutto la sensazione di pesantezza che si prova dopo un pasto pesante. Oltre ad agire come calmante, aiuta anche a digerire i cibi molto proteici. Buonissimo da mangiare al naturale, è perfetto per succhi, centrifugati, e per arricchire preparazioni dolci e salate. Ottimo alleato di chi vuole perdere peso non solo per le poche calorie che apporta ma anche perché stimola il senso di sazietà

Il sapore dolce e leggermente acidulo dell'ananas si abbina benissimo anche con il salmone. Provate la stessa insalata sostituendo noci e formaggio con il salmone affumicato

Insalata

con ananas e spinacini novelli

ingredienti per 1 persona

spinaci novelli **100 g** - ananas **2 fette** - noci **6** - formaggio fresco **150 g** - olio E.V.O. - sale-pepe - limone q.b.

Lavate ed asciugate gli spinacini. Pulite l'ananas e tagliate le fette a dadini.

Preparate l'insalata con gli spinacini, le noci, l'ananas e il formaggio fresco, condite con olio, sale e pepe e succo di limone e servite.

Poke Bowl ananas, salmone e avocado

Con l'ananas avanzato dalle vostre ricette perché non provare un frullato di ananas fresco e gustoso, preparato semplicemente con ananas frullato e acqua di cocco?

ingredienti per 2 persone

salmone fresco abbattuto **200 g** - riso basmati **160 g** - ananas **1** - avocado **1** - semi di sesamo - erba cipollina q.b. - salsa di soia q.b. - lime **1-2 fette** per guarnire (opzionale)

Cuocete il riso in acqua bollente leggermente salata per 15 minuti. Nel frattempo tagliate a metà longitudinalmente l'ananas. Scavatene l'interno eliminando il torsolo duro e tagliate la polpa a cubetti.

Tagliate a dadini il salmone fresco. Quando il riso sarà pronto scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda per bloccarne la cottura, scolandolo ulteriormente. Tagliate a fette l'avocado dopo aver eliminato la buccia e il nocciolo.

Prendete ora le due metà di ananas scavate per utilizzarle come coppette per le vostre *bowl*. Posizionate il riso, poi il salmone, l'avocado e l'ananas. Condite con l'erba cipollina e i semi di sesamo. Servite il piatto con la salsa di soia a parte per intingere il pesce.

la variante:

Provare un'altra versione super golosa con tonno fresco scottato a cubetti al posto del salmone, e con l'aggiunta di edamame!

Provate gli spiedini di pollo e ananas accompagnati con yogurt greco!

Spiedini ananas e pollo

ingredienti per 2 persone

petto di pollo **250 g** - ananas **4 fette** - limone **1** - olio E.V.O. - sale - pepe - aneto (o finocchietto) fresco per guarnire (opzionale)

Prendete il petto di pollo e tagliatelo a cubetti. Mettete i cubetti di pollo a marinare, in una ciotola, con il succo di limone, un pizzico di sale e l'olio; fate riposare in frigorifero per 30-40 minuti.

Tagliate l'ananas a cubetti della stessa grandezza del pollo. Passato il tempo di riposo, prendete gli stecchini di legno lunghi e formate gli spiedini, alternando i cubetti di pollo e ananas.

Scaldate una griglia, leggermente oleata, e mettete a cuocere gli spiedini facendo attenzione a grigliarli bene su tutti i lati. Guarnite gli spedini con aneto o finocchietto, a piacere.

Ananas caramellato
con miele e olio di cocco

ingredienti per 4 persone
ananas **1** - miele **4 cucchiaini** - cannella in polvere q.b. - olio di cocco q.b. - menta fresca qualche foglia

Tagliate la calotta superiore dell'ananas, poi con l'apposito strumento estraete il torsolo centrale ed eliminate con un coltello la buccia.

Affettate l'ananas in modo da ricavare circa 6-8 fette spesse 2 cm. Spennellate con l'olio di cocco un lato delle fette di ananas.

Scaldate una piastra, adagiate le fette con il lato oliato rivolto verso il basso. Lasciate rosolare per un paio di minuti e intanto spennellate con l'olio anche la parte superiore. Quando le fette di ananas saranno ben grigliate da entrambi i lati, adagiatele su un piattino di portata e insaporitele con il miele, la cannella, accompagnando con qualche foglia di menta fresca.

L'ananas caramellato è addolcito dal miele e dall'olio di cocco, e arricchito di sapore grazie alla cannella. Una golosa e sana alternativa per depurarsi dopo le feste senza rinunciare al dessert!

Ananas pancake

ingredienti per 6 pancake
ananas **6 fette** - farina di avena integrale **150 g** - bicarbonato **1 cucchiaino** - latte di mandorla **180 g** - acqua **90 g** - aceto **1 cucchiaio** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - olio di semi di girasole **1 cucchiaio** - miele (o sciroppo di agave) q.b.

Mescolate in una ciotola la farina con il bicarbonato. Aggiungete olio E.V.O., latte di mandorla, acqua e 1 cucchiaio di aceto. Mescolate bene.

Mettete in una padella l'ananas a cuocete con un cucchiaio di olio di semi di girasole. Cuocete prima da un lato, poi giratelo. Ricoprite con l'impasto per *pancake* e fate cuocere con il coperchio per 2 minuti. Girate il *pancake* e cuocete per altri 2 minuti. Ripetete l'operazione fino a esaurire l'impasto e le fette di ananas. Una volta che tutti i *pancake* saranno pronti accompagnateli con miele o sciroppo d'agave.

L'angolo della salute

Dieta sana, dieta costosa?

Si sente spesso dire che mangiare sano costi troppo. Con le giuste informazioni di educazione alimentare, tuttavia, avere una dispensa con alimenti salutari e a basso costo è possibile.
Ad esempio, la dieta mediterranea propone cibi semplici e genuini come cereali integrali, legumi, frutta, verdura, olio extra vergine di oliva che, se consumati nelle giuste quantità, non incidono troppo sul budget grazie anche all'elevato potere saziante di alcuni di essi. Basterà dare un'occhiata a questo stile alimentare *made in Italy* per scoprire gustosi piatti (molti dei quali piatti unici) con il valore aggiunto di essere anche a basso impatto ambientale. Tra i più apprezzati piatti "green and low cost" si possono citare, ad esempio, la pasta e fagioli, il riso con piselli, l'insalata di cereali, e tanti altri.
Ecco gli spunti per una sana dieta a basso costo.

- **Se hai tempo, fai da te:** il mercato offre una vasta gamma di cibi pronti ma a un prezzo maggiore. Organizzati e prepara tu i pasti, potrai risparmiare!
- **Acquista la freschezza a minor costo:** scegli frutta e verdura di stagione, se possibile a km zero o della tua regione.
- **Confronta i prezzi:** tieni conto del rapporto prezzo-quantità-qualità e approfitta delle offerte.
- **Cucina una volta:** prepara una serie di piatti nel tempo libero: potrai congelarli e usarli al bisogno.
- **Pianifica i tuoi acquisti secondo un budget stabilito:** fai sempre la lista della spesa e acquista in base al reale consumo.
- **Cucina calcolando le porzioni evita gli avanzi:** se ci sono, riutilizzali. Gettare via cibo = gettare via soldi!
- **Leggi bene le etichette e conserva in modo sicuro gli alimenti:** controlla sempre la scadenza dei prodotti e conservali correttamente.

Tra i buoni propositi del nuovo anno, cambia menù! Basta poco per guadagnare molto, anche in salute.

Vellutata di lenticchie rosse con crostini

ingredienti per 4 persone

acqua **1,2 l**
lenticchie rosse decorticate **160 g**
fette di pane integrale **120 g**
cipolla **100 g**
carota **100 g**
gambo di sedano **100 g**
foglie di prezzemolo q.b.
crostini di pane q.b. (a piacere)
olio E.V.O. **2 cucchiai**
sale

Tagliate le verdure in tocchetti, tritate il prezzemolo e sciacquate le lenticchie.

Fate rosolare le verdure per qualche minuto. Unite le lenticchie, l'acqua, il sale, portate a ebollizione e cuocete a fuoco basso per circa 15 minuti. A fine cottura frullate tutto.

Tagliate le fette di pane a cubetti e fateli tostare. Servite la vellutata con i crostini, un filo d'olio e il trito di prezzemolo.

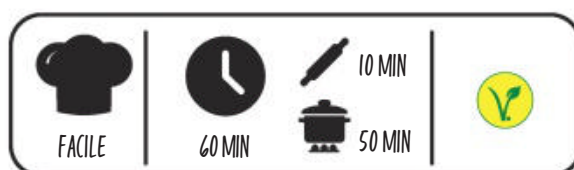
Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

brutto ma Buono

DOLCI AL CIOCCOLATO

Noto come "Cibo degli dei" dall'antichità, il suo consumo crea una sorta di dipendenza, ma contribuisce al buon umore. Ve lo proponiamo in 15 ricette a cui sarà difficile resistere!

Banana bread al cacao

ingredienti per 6 persone

farina 00 **100 g** - farina integrale **100 g** - banane ben mature **350 g** (circa **3**) + **1** banana per decorare (facoltativa) - zucchero di canna **100 g** - zucchero semolato **70 g** - uova **2** - succo di limone **1 cucchiaio** - olio di semi di girasole **80 g** - cacao amaro **30 g** - noci sgusciate **70 g** - lievito per dolci **1 bustina** - gocce di cioccolato fondente o al latte **100 g** (facoltative) - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - sale 1 **pizzico**

Sbucciate le banane, schiacciatele in una ciotola capiente con il succo di limone, fino a ottenere una purea. Aggiungete 1 uovo alla volta, il sale, gli zuccheri, mescolate bene, aggiungete poi l'olio, a seguire le farine setacciate con il cacao e il lievito, utilizzando una frusta per evitare la formazione di grumi.

Unite quindi al composto, a piacere, anche le gocce di cioccolato la vaniglia, le noci tritate grossolanamente e amalgamate bene il tutto e versatelo in uno stampo da plumcake da 25 cm, imburrato e infarinato. Decorate la superficie con pezzetti o striscioline di banana e cuocete in forno preriscaldato ventilato a 170°C per circa 50 minuti. Fate raffreddare completamente il *banana bread* prima di servirlo in fette.

la variante: speziata

Potete sostituire la vaniglia con un mix di spezie a piacere: cannella, noce moscata, zenzero in polvere.

Brigadeiros

Tartufini cioccolatosi brasiliani a base di latte condensato, burro e cacao, ricoperti con codettte di cioccolato. Si dice che la ricetta sia stata inventata negli Anni '40 in onore del "brigadeiro" Eduardo Gomes, politico e militare molto famoso in Brasile

ingredienti per 15 brigadeiros

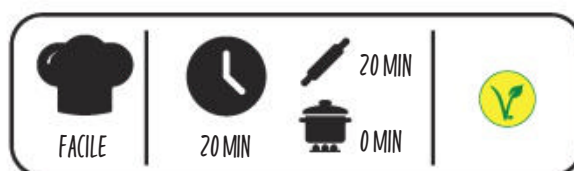
latte condensato zuccherato **200 g** - cacao amaro in polvere **1-2 cucchiai** - burro **1 cucchiaio** - codette di cioccolato q.b.

In una casseruola dal fondo spesso mescolate 200 ml di latte condensato, 1 cucchiaio di cacao e 1 cucchiaio di burro, fate cuocere a fuoco lento mescolando con un cucchiaio di legno finché il composto inizierà a staccarsi dalle pareti.
Togliete il composto dal fuoco e versatelo in una ciotola imburrata, fatelo raffreddare a temperatura ambiente poi in frigorifero per almeno due ore.
Formate tante palline del diametro di 2,5-3 cm e fatele rotolare nelle codette di cioccolato e appoggiatele man mano su pirottini di carta.

Per facilitare la creazione delle palline è utile ungere le mani con poco burro

la variante: bicolor

Potete passare metà dei brigadeiros nel cocco rapè e ottenere un bell'effetto *black & white*.

Crema spalmabile di cioccolato e nocciole

ingredienti per un barattolo da 350 g

nocciole senza pelle **200 g** - zucchero **3 cucchiai** - cacao amaro **1 cucchiaio** - olio di semi di girasole **2 cucchiai** - cioccolato al latte **120 g** - cioccolato fondente **40 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - sale **1 pizzico**

Tostate le nocciole per qualche minuto, versatele ancora calde in un mixer e iniziate a frullare.
Aggiungete nel mixer lo zucchero e il sale quando il composto si sarà trasformato in una pasta omogenea e frullate ancora per qualche minuto. Trasferite il composto in una ciotola, aggiungete il cacao setacciato e mescolate, unite anche l'olio a filo e l'estratto di vaniglia.
Aggiungete infine i cioccolati sciolti a bagnomaria o nel microonde. Versate la crema in un vasetto di vetro, chiudetelo e mettetelo almeno 2 ore in frigorifero prima di consumare.

LA LECITINA DI SOIA
Aggiungete alle nocciole, nel mixer, anche la punta di un cucchiaino di lecitina di soia che consentirà una maggior cremosità anche subito dopo la realizzazione della crema

Cioccolatini alla nocciola

ingredienti per circa 20 pezzi

wafer alle nocciole **140 g**- farina di nocciola **2 cucchiai** (facoltativa) - crema spalmabile alla nocciola **200 g** - cioccolato gianduia **200 g** - nocciole intere **200 g**

Tostate in una padella antiaderente le nocciole intere per qualche minuto, tenetele da parte e tostate leggermente la farina di nocciola.
Tenete da parte circa 20 nocciole intere.
Mettete nel mixer i wafer con la farina di nocciola e la crema spalmabile alla nocciola, azionate e frullate bene, togliete il composto dal mixer, versatelo in una ciotolina coperto con pellicola e lasciatelo raffreddare 30-40 minuti in frigorifero.
Riprendete il composto alle nocciole e formate tante palline aiutandovi con le mani e con un cucchiaino, inserite all'interno una nocciola intera e rimettete nuovamente in frigorifero per permettere al cioccolatino di indurire.
Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria o microonde, con una pinza da cucina intingete i cioccolatini nel cioccolato fuso leggermente raffreddato, poi nelle nocciole tritate e di nuovo nel cioccolato e disponeteli su una griglia a raffreddare.

la variante: fondente o al latte

Potete sostituire il cioccolato gianduia con pari peso di altro cioccolato (fondente, al latte o bianco) in base alle vostre preferenze.

Torta cioccolato e cocco senza cottura

ingredienti per 6 persone

biscotti al cioccolato **300 g** - burro **120 g** - sale **1 pizzico** - panna fresca da montare fredda **300 ml** - latte fresco intero **150 ml** - colla di pesce **7 g** - farina di cocco **150 g** - zucchero a velo **90 g**

Per le basi al cioccolato

Frullate i biscotti con il burro fuso freddo e il pizzico di sale. Versate circa 2/3 del composto in uno stampo apribile del diametro di 22-24 cm, imburrato e rivestito con carta forno. Livellate la base e riponete in frigorifero.

Per il ripieno al cocco

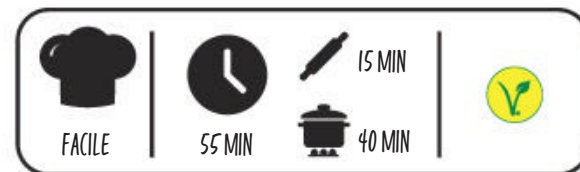
Ammollate la colla di pesce in poca acqua. Portate il latte a sfiorare il bollore, fatelo leggermente raffreddare fuori dal fuoco e aggiungete la colla di pesce strizzata. Montate la panna aggiungendo poco alla volta lo zucchero a velo.
Unite alla panna montata con movimenti delicati la farina di cocco e il latte ormai freddo. Versate il ripieno al cocco sopra la base già preparata, e riponete in frigorifero per un'ora.
Riprendete lo stampo, versate il composto di biscotti avanzato, livellatelo con delicatezza e riponete nuovamente il dolce in frigorifero, coperto con pellicola per 3 ore, meglio una notte. Togliete la torta al cioccolato dallo stampo, decoratela a piacere con farina di cocco e servitela in quadrati o triangoli.

Brownie al burro di arachidi

ingredienti per 24 pezzi

per i brownies

cioccolato fondente **150 g** - zucchero semolato **200 g** - farina di mandorle **50 g** - amido di mais **40 g** - cacao amaro in polvere **25 g**
burro di arachidi **150 g** - uova **3** - burro **140 g** - zucchero a velo **4 cucchiai**

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato con 100 g di burro, mettete in una ciotola e unite lo zucchero semolato, lavorate bene e, con l'aiuto delle fruste elettriche, lavorate ancora.
Unite le uova al composto, una alla volta, aggiungete il cacao setacciato e la farina.
A parte, fate sciogliere a bagnomaria o nel microonde il burro di arachidi con lo zucchero a velo, mescolando ogni tanto.
Versate circa metà del composto al cioccolato su una teglia quadrata 20x20 imburrata, livellatelo bene, aggiungete metà del mix burro di arachidi-burro-zucchero a velo a cucchiaiate, ricoprite con il restante composto al cioccolato e completate con il restante burro di arachidi, con la punta di un coltello create delle striature di colore tra i due composti per creare le striature di colore.
Cuocete il dolce nel forno preriscaldato ventilato a 160°C per circa 40 minuti.
Fate raffreddare il *brownie*, tagliatelo e servitelo in quadrotti.

la variante:

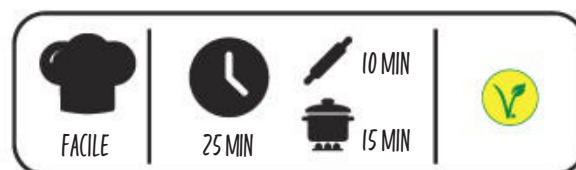
con confettura

Potete sostituire il burro di arachidi con pari peso di formaggio spalmabile mescolato con 3 cucchiai della vostra confettura di frutta preferita.

Muffin cioccolato pere e cannella

ingredienti per 10-12 muffin

farina 00 **160 g** - cacao amaro **2 cucchiai** - cioccolato fondente tritato grossolanamente **200 g** - uova **4** - zucchero semolato **130 g** - olio di semi di girasole **70 g** - yogurt alla pera (o bianco) **70 g** - pere grandi mature ma sode **2** - lievito per dolci **1 bustina** - cannella **1 cucchiaino** - zucchero a velo q.b. - burro q.b.

Fate sciogliere 2/3 del cioccolato fondente a bagnomaria o nel microonde, fatelo raffreddare, il cioccolato restante tagliatelo in pezzetti e mettetelo su un piattino in congelatore. Montate bene le uova con lo zucchero semolato e la cannella fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete l'olio di semi e lo yogurt, mescolate, aggiungete anche il cioccolato fuso raffreddato, la farina in più volte, il cacao e il lievito setacciati: otterrete un composto denso e omogeneo. **Lavate** e sbucciate le pere e tagliatele in pezzetti omogenei, uniteli in una ciotola al cioccolato e infarinate leggermente il tutto, scuotendo la farina in eccesso. **Versate** i pezzetti infarinati nel composto al cioccolato, mescolate per uniformare il tutto e disponetelo in pirottini da muffin imburrati fino a 2/3 di altezza e cuoceteli per 15-20 minuti a 160°C in forno preriscaldato ventilato. Fate raffreddare i muffin e serviteli freddi o leggermente intiepiditi, con zucchero a velo a piacere.

la variante: all'arancia

Al posto della cannella potete utilizzare la scorza di un'arancia non trattata e unire pezzetti di arancia candita all'impasto.

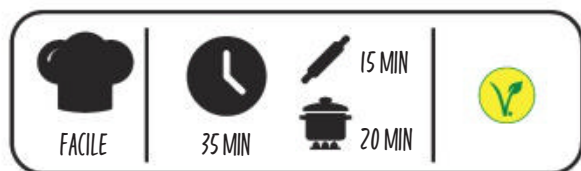
Coppa cacao e panna

Il passaggio in frigorifero consente e di raggiungere la consistenza perfetta

ingredienti per 4 persone

latte fresco intero **250 g** - zucchero **50 g** - cacao amaro in polvere **4 cucchiai** - maizena **2 cucchiaini** - acqua **1 cucchiaino** - cioccolato fondente al 50% **30 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - panna spray o montata per decorare q.b.

Unite in un pentolino dai bordi alti il latte, lo zucchero e il cacao e mescolare bene, portatelo a ebollizione e unite la maizena sciolta nell'acqua.
Proseguite la cottura fino a raggiungere la consistenza della cioccolata calda, toglietela dal fuoco e aggiungete il cioccolato fondente tritato grossolanamente e la vaniglia.
Versate la crema di cioccolato nei bicchieri lasciando lo spazio per la panna e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigorifero 2 ore. Servite i bicchieri decorandoli con la panna montata.

Ciambelline biscotto al cacao

ingredienti per 20-25 ciambelline

farina 00 **250 g** - latte **120 g** - olio di semi di girasole **50 ml** - cacao amaro in polvere **4 cucchiai** + q.b. per decorare - zucchero **60 g** - zucchero a velo **2 cucchiai** - acqua **2 cucchiai** - passito **1 cucchiaio** (facoltativo) - lievito per dolci **8 g** - sale **1 pizzico**

Mescolate con una forchetta in una ciotola la farina setacciata con il cacao amaro, il sale, lo zucchero semolato e il lievito, unite a filo il latte, il passito, l'olio fino a ottenere un panetto omogeneo che terminerete di lavorare su un piano di lavoro leggermente infarinato.
Dividete il composto in 20-25 pezzetti e allungateli per ottenere altrettanti cordoncini dello spessore di circa 1 cm.
Chiudete i cordoncini attaccando due estremità e disponeteli su una teglia rivestita di carta forno.
Sciogliete lo zucchero a velo nell'acqua, mescolandoli con un cucchiaino e con questo mix spennellate le ciambelline, cuocetele a 170°C funzione statica per circa 20 minuti.
Sfornate le ciambelline e fatele raffreddare su una griglia.
Decoratele a piacere con cacao amaro.

la variante: golosa

Dopo aver spennellato le ciambelline con il mix acqua-zucchero a velo, passatele in poco zucchero semolato prima della cottura.

Torta facile 2 ingredienti

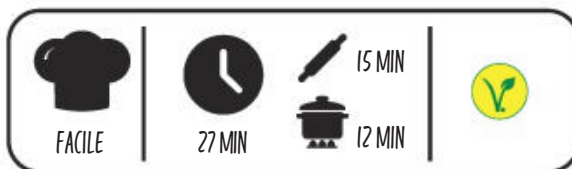
FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

cioccolato fondente al 50% **400 g** - polpa di zucca qualità *butternut* cotta al vapore o in forno **330 g** - zucchero a velo q.b. (facoltativo)

Sgocciolate bene la zucca cotta pressandola in un colino, quindi frullatela con un frullatore a immersione.
Sciogliete il cioccolato a bagnomaria o nel microonde, fatelo raffreddare e unitelo alla purea di zucca, fino a ottenere un composto omogeneo.
Mettete la crema al cioccolato e zucca per circa 40 minuti in freezer, coperta con pellicola.
Versate la crema ormai diventata più soda in uno stampo rettangolare 12x15 cm rivestito con carta forno.
Cuocete il dolce al cioccolato e zucca in preriscaldato a 170°C statico per circa 30-40 minuti, fino a quando si forma una leggera crosticina sulla superficie superiore.
Fatelo raffreddare bene prima di sfornarlo, tenetelo almeno due ore in frigorifero prima di servirlo, a piacere, con zucchero a velo.

Posizionate i *cookies* ben distanziati perché in cottura tenderanno ad appiattirsi ed allargarsi

Cookies cioccolato bianco e noci di macadamia

Ingredienti per 20-25 cookies

cioccolato bianco **200 g** - noci macadamia **140 g** - farina 00 **300 g** - lievito per dolci ½ **bustina** - burro morbido **120 g** - zucchero **170 g** - uovo **1** - sale **1 pizzico**

Sbattete con le fruste elettriche il burro e zucchero e il sale fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete l'uovo, poi la farina setacciata con il lievito, sempre sbattendo con le fruste elettriche.
Aggiungete al composto il cioccolato bianco e le noci di macadamia tritati grossolanamente, mescolando con un cucchiaio per distribuirli uniformemente.
Prelevate piccole quantità di impasto con un cucchiaino e formate tante palline che posizionerete ben distanziati su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 12 minuti, fino a leggera doratura, sfornateli, aspettate che si intiepidiscano e fateli poi raffreddare su una griglia.

la variante:

frutta secca

Potete sostituire le noci di macadamia con noci pecan, tradizionali o anche arachidi.

Ricette svuotafrigo

AVANZI DELLE FESTE

Ingredienti e idee anti spreco per consumare gli avanzi delle Feste di Natale

CARNI BOLLITE E CARNI LESSATE

In origine le carni bollite e lessate rappresentavano un piatto di recupero, strettamente collegato alle tavole povere di una Italia che non poteva permettersi i tagli di carne migliori. Oggi, piatti a base di bollito sono concentrati nell'Italia Nord-settentrionale, spesso accompagnati da vari tipi di salse. Il termine "bollito" indica una cottura prolungata in acqua o brodo ad alta temperatura, che consente alla carne di trattenere i liquidi e i nutrienti all'interno. Per preparare il lesso, **la cottura è molto più lenta**, perchè l'acqua infatti non arriva mai a bollire e bisogna togliere la schiuma che si forma sulla superficie con una certa frequenza. Sia lessi che bolliti sono ottimi per realizzare ricette di recupero (come ad esempio, polpette, carne in gelatina, insalate etc.).

SALMONE

Dal sapore delicato ma caratteristico, si presta alla preparazione di antipasti, primi e secondi piatti, ma anche pizza, tartine e torte salate. Il salmone in Italia viene consumato principalmente cotto o affumicato, e abbinato alla pasta o a formaggio spalmabile per tartine delicate. Tra le ricette più sfiziose figurano poi insalate e spiedini abbinati anche alla frutta, come ananas e avocado.

NOCI

Apprezzate per le loro proprietà nutritive e per il loro apporto vitaminico (specialmente la E), e ricche di Omega 3, le noci contribuiscono a mantenere bassi i livelli di colesterolo. In cucina vengono utilizzate per insaporire insalate , ma soprattutto dolci. Con il pesto di noci si possono condire primi piatti o farcire bruschette e toast.

PANETTONE

Dolce per eccellenza delle Festività natalizie, tuttavia, quando la famiglia non è numerosa, può avanzare. Ma grazie alla lunga durata, è possibile utilizzarlo per creare altri dolci deliziosi. Caratterizzato dalla "cupola", è ottenuto da un impasto lievitato e arricchito da canditi e uvetta.

FICHI SECCHI

Il frutti del fico essiccati (al sole, in serre o con l'ausilio di apposite stufe) perdono gran parte della loro acqua e si conservano per più tempo mantenendo un sapore dolce. I fichi secchi hanno un buon contenuto di carboidrati e fibra alimentare, oltre a sali minerali e vitamine, e si prestano a svariate ricette sia dolci che salate.

Se vi piace la carne in gelatina ma non volete mangiare conservanti o cibi in scatola, provate questa ricetta da realizzare a casa con il bollito o il lesso avanzato

la variante:

Questa ricetta si può realizzare anche con il lesso di manzo, di gallina, di cappone e di qualsiasi altra carne utilizzata per i brodi natalizi.

Aspic di bollito di carne

ingredienti per 4 persone

bollito di carne avanzato (manzo) **700 g** - gelatina in fogli **16 g** - brodo di carne **1 l** - marsala **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale - pepe - acqua q.b.

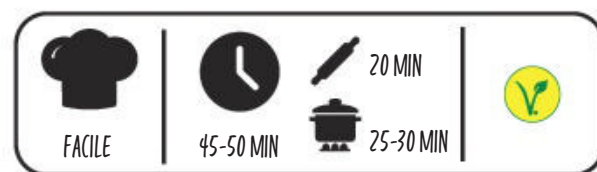
Lavate asciugate e tritate il prezzemolo. Mondate e tagliate grossolanamente la carota, la cipolla e il sedano e metteteli in una casseruola. Aggiungete il prezzemolo tritato e le foglie di alloro. Unite anche il manzo, coprite con acqua, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere a fiamma media per circa 1 ora.

Tirate via la carne dal brodo e mettetela a raffreddare in un piatto.

Fate ammollare i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Scaldate leggermente il brodo con il Marsala. Scolate e strizzate la gelatina e fatela sciogliere in un pentolino con un mestolo di brodo. Versate la gelatina direttamente nella pentola del brodo caldo per farla rapprendere.

Sfilacciate il bollito avanzato in una terrina e condite con olio e sale. Controllate che la gelatina inizi ad addensarsi e versatene uno strato sul fondo di uno stampo a cassetta di circa 25 cm. Ponete lo stampo in frigorifero. Riprendete lo stampo, distribuite sulla gelatina indurita uno strato di carne condita, coprite con altra gelatina e ponete di nuovo in frigo a rassodare. Proseguite in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti. Mettete l'*aspic* a riposare in frigorifero per 3 ore. Sformate l'*aspic* rappreso, tagliatelo in fette e servitelo condito con olio, sale e pepe.

Pane
alle noci

FACILE | 45-50 MIN | 20 MIN | 25-30 MIN

ingredienti per 4 persone

farina integrale **250 g** - farina 00 **250 g** - acqua **50 ml** - latte **250 ml** - gherigli di noci **100 g** - lievito istantaneo per torte salate **1 bustina** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale - semi di girasole (opzionale) q.b.

Tritate grossolanamente le **noci**. Miscelate le due farine in una ciotola capiente. Unite il lievito, l'acqua, salate e iniziate a impastare a mano. Unite il latte e proseguite a impastare. Aggiungete l'olio e il trito di noci , e una manciata di semi di girasole, a piacere, continuando ad amalgamare l'impasto.

Trasferite l'impasto su una spianatoia infarinata e lavoratelo energicamente fino a ottenere un panetto morbido e asciutto.

Spolverizzate il panetto con la farina e dategli la forma di un filoncino (in alternativa, potete realizzare circa 8 panini). Ponete il filoncino su una leccarda rivestita con carta da forno e fatelo cuocere per circa 15 minuti in forno preriscaldato a 200°C, quindi abbassate la temperatura a 180°C e lasciate cuocere per altri 10-15 minuti.

la variante:
con aggiunta di fichi secchi

Un'ottima maniera per riciclare le leccornie delle Feste è quella di farcire il pane, oltre che con le noci, anche con i fichi secchi, immancabili nel periodo natalizio.

Terrina di salmone

Potete servire la terrina al salmone su un letto di rucola, accompagnata da una gradevole maionese aromatizzata all'arancia

Ingredienti per 4 persone

salmone fresco (cotto) avanzato **150 g** - salmone affumicato in fette **400 g** - uova **3** - panna **30 ml** - limone **1** - pepe rosa **1 cucchiaio** - erba cipollina **6-7 steli** - prezzemolo **3 ciuffi** - aneto fresco - burro - sale

Lavate e asciugate l'erba cipollina, il prezzemolo e il limone. Tagliuzzate l'erba cipollina, tritate il prezzemolo, grattugiate la scorza del limone e spremetene il succo. Riducete il salmone in pezzi e mettetelo in un mixer. Aggiungete il trito di erbe aromatiche, la scorza e il succo di limone, le uova sgusciate e frullate il tutto. Montate a parte la panna per qualche minuto e incorporatela al composto di salmone. Aggiustate di sale, spolverate con il pepe rosa e mescolate delicatamente.

Imburrate uno stampo di circa 22-24 cm di lunghezza, ricopritelo con carta forno e imburrate leggermente anche la carta. Disponete sul fondo dello stampo qualche fettina di salmone affumicato, versateci sopra una parte del composto e livellate con una spatola. Procedete a strati alternando fette di salmone e composto. Terminate con uno strato di composto in superficie. Coprite lo stampo con un foglio di carta stagnola, mettetelo in una teglia ricoperta di acqua per 2/3 e infornate per circa 40 minuti a 180°C. Eliminate la carta stagnola dallo stampo e continuate la cottura per 8-10 minuti. Sfornate la terrina, fate raffreddare e servitela guarnita con steli di erba cipollina e aneto fresco.

French toast
di panettone

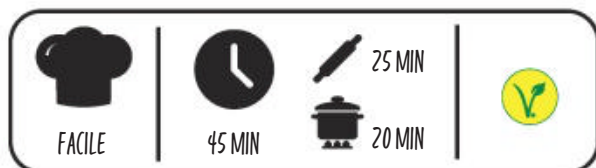
Ingredienti per 4 persone
panettone **8 fette** - uova **3** - latte **100 ml** - cannella in polvere **1 pizzico** - burro **50 g** - sale **1 pizzico**

per guarnire: sciroppo d'acero - zucchero a velo (facoltativo) - more

Tagliate 8 fette di panettone. Sbattete le uova con il latte in una pirofila capiente utilizzando una frusta a mano. Salate il composto e mescolate ancora. Aggiungete la cannella e lavorate nuovamente con la frusta per qualche secondo. Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente poco per volta. Passate le fette di Panettone nel composto di uova e latte, ricoprendo entrambi i lati, e fatele friggere nella padella imburrata 2-3 minuti per lato. Proseguite a friggere fino a esaurimento delle fette e del burro. Ponete le fette dorate di Panettone su un vassoio da portata e cospargetele a piacere di sciroppo d'acero o di zucchero a velo accompagnandole con more (o altra frutta, a piacere).

la variante:
con crema di pistacchi

Provate il *French toast* di Panettone spalmando sopra ogni fetta una dose generosa di crema di pistacchi. Un dessert decisamente calorico ma irresistibile.

Biscotti
con fichi secchi e uvetta

Ingredienti per 15-20 biscotti
farina 00 **150 g** - farina di semola **150 g** - fichi secchi **100 g** - uvetta **60 g** - gherigli di noci **50 g** - burro **50 g** - zucchero **50 g** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale **1 pizzico** - acqua calda q.b.

Ponete in ammollo l'uvetta e i fichi secchi in acqua tiepida per 10 minuti. Versate le noci in un mixer e tritatele. Trascorso il tempo di ammollo, sgocciolate sia l'uvetta che i fichi secchi e tagliateli grossolanamente con un coltello.

Lavorate il burro in una ciotola con lo zucchero. Versate le farine al centro del piano di lavoro, aggiungete il burro lavorato e iniziate a impastare a mano. Aggiungete l'acqua calda poca per volta e unite il trito di noci, fichi secchi e uvetta. Aggiungete l'olio, il sale e continuate a impastare versando altra acqua calda se necessario fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Formate dei biscotti a mano di circa 4-5 cm fino a esaurire l'impasto.

Ponete i biscotti su una leccarda rivestita con carta da forno e infornate a 180°C per circa 20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare i biscotti con fichi secchi e uvetta prima di servirli.

Mostarda

Inventata probabilmente nel '200 con lo scopo di conservare a lungo la frutta, la nostra eccellenza di oggi è diffusa, con ricette diverse, in tutto il Nord Italia e in Toscana: pronti per quel dolce e piacevole pizzicore in bocca e nel naso?
È l'accompagnamento ideale di ogni carne bollita o formaggio stagionato, la mostarda di frutta!

Il suo nome spesso dà luogo a confusioni con la *moutarde* francese, che è invece semplicemente una salsa di semi di senape, aceto, vino e sale. L'etimologia potrebbe risalire dal latino "*mustum ardens*" (ovvero mosto che brucia), cioè la miscela di mosto cotto e miele resa piccante dalla presenza di semi di senape macinati inventata nel tardo medioevo per conservare a lungo un prodotto a rapido deperimento come la frutta. L'essenza di senape è infatti un potente battericida naturale. La formula ebbe nel tempo sicuramente successo perché diede vita a numerose e diverse ricette locali, vanto della tradizione gastronomica italiana.

Tra le più note vi è la **Mostarda di Cremona** che in realtà non contiene mosto, ma varia frutta candita (ciliegie, pere, mandarini, albicocche, fichi, pesche), sciroppo dolce e olio essenziale di senape. Ma vanno ricordate anche quella **mantovana** (con mela cotogna e pere) che costituisce un ingrediente fondamentale dei tortelli di zucca, quella **vicentina**, con la frutta (mela, mela cotogna, pera, limone e cedro candito) ridotta in piccoli pezzi, quella **di Voghera** ancora con pere, fichi, ciliegie, zucca bianca, prugne, pesche e albicocche, quelle **piemontesi** a base di mosto come la Cognà, composta appunto di mosto d'uva cotto, a cui si aggiunge frutta di stagione: mele cotogne, pere, fichi, prugne, zucca, noci, nocciole tostate, scorze di arancia e limone. La **Mostarda di Carpi** viene addirittura citata e definita "isquisitissima" nell'opera letteraria La secchia rapita del Tassoni (1621).

Insomma, le mostarde sono vere e proprie delizie che si accompagnano con allegria a formaggi freschi e stagionati, a carni bollite, arrosti e salumi come cotechino e prosciutto cotto. Il loro consumo è tradizionalmente legato alle festività natalizie, tuttavia, con un po' di attenzione visto il contenuto calorico legato agli zuccheri, possono essere consumate tutto l'anno. L'abbinamento da fine del mondo per i più spericolati? Con la Salama da sugo ferrarese, un'esperienza che non vi lascerà indifferenti...

RAVIOLI DI ZUCCA, AMARETTI E MOSTARDA
zucca 400 g - farina 00 300 g - semola 100 g - uova 4 - mostarda di frutta mista 50 g - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - burro 50 g - salvia 2 foglie - olio E.V.O. - sale - pepe

Setacciate la farina con la semola, aggiungete le uova e impastate fino ad ottenere una palla soda. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per circa 1 ora. In una ciotola mescolate la polpa di zucca ridotta a tocchetti e fatta ammorbidire in forno a 180°C per mezz'ora con ½ bicchiere d'acqua, un filo d'olio, sale e pepe. Aggiungete anche la mostarda tritata e 2 cucchiai di formaggio. Stendete la pasta in una sfoglia sottile, disponete dei mucchietti di composto di zucca a uguale distanza tra loro, coprite con una seconda sfoglia e ricavate i ravioli con una rondella. Tuffateli in acqua bollente salata e cuoceteli al dente. Nel frattempo, in una padella capiente fate sciogliere il burro con la salvia, aggiungete i ravioli scolati, spolverizzate con altro Parmigiano e qualche amaretto sbriciolato, mescolate delicatamente per far insaporire e servite.

Ricette di una volta

Brodi

Piatti antichi molto ricchi e sostanziosi, un tempo venivano serviti agli uomini che tornavano a casa dopo lunghe ore di lavoro, e alle partorienti: si pensava infatti che potessero alleviare le fatiche e i dolori, fornendo l'energia per rimettersi in forze. Le ricette che vi proponiamo hanno in comune il semolino e il brodo caldo che può essere vegetale, di carne bovina, di gallina o di cappone, ma largo alla fantasia con proposte oltre i nostri confini, come per esempio il consommé (brodo ristretto) tipico della cucina francese

Minestra di semolino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

semolino **300 g** - scalogno **1** - cipolla **grande 1** - sedano **coste 2** - carote **2** - Grana Padano grattugiato **60 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Mondate e lavate la cipolla, il sedano e le carote, poi tagliateli in pezzi. Ponete le verdure in una pentola e copritele con 1 l d'acqua, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Lasciate restringere il liquido fino a quando sarà la metà, ovvero circa 500 ml. Filtrate il brodo e tenetelo da parte al caldo.

Tritate finemente lo scalogno, e fatelo rosolare in un tegame con un filo d'olio, poi unite il brodo filtrato e lasciate sobbollire per un paio di minuti. Versate il semolino a pioggia, mescolate costantemente e cuocete per 10 minuti. Regolate di sale e pepe.

Togliete dal fuoco e servite, spolverizzando il semolino con il Grana Padano grattugiato e concludete con un filo d'olio a crudo.

Consommé con quenelle di ricotta

Usate il macinato avanzato dalla preparazione del *consommè*, per preparare una delle ricette di polpette del nostro servizio di cover, da pagina 10

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

per il consommè: macinato di manzo **300 g** - porro **1** - carote **2** - sedano **costa 1** - alloro **foglie 2** - prezzemolo fresco q.b. - pomodori **2** - albumi **2** - brodo di carne **2 l** - sale - olio E.V.O.
per le quenelle di ricotta: ricotta **400 g** - uovo **1** - pangrattato **100 g** - Grana Padano grattugiato **60 g** - sale - pepe - basilico q.b.

Mettete la carne macinata in una casseruola con le verdure tagliate in pezzi e gli albumi. Versate il brodo freddo e mescolate bene. Ponete sul fuoco e mescolando portate a bollore. Abbassate la fiamma al minimo e cuocete per circa 60 minuti.

Mescolate in una ciotola la ricotta con il Grana Padano grattugiato, l'uovo e il pangrattato. Aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe. Fate riposare il composto per 30 minuti in frigorifero, poi con l'aiuto di due cucchiai realizzate delle quenelle. Cuocete le quenelle a vapore per 10 minuti, poi tenetele in caldo da parte. Filtrate il brodo e regolate di sale. Servite il brodo con le quenelle di ricotta, qualche foglia di basilico e un giro d'olio.

Zuppa Imperiale con brodo di gallina (o di cappone)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

semolino **130 g** - uova **medie 4** - burro **65 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **80 g** - noce moscata q.b. - sale - brodo di gallina (o di cappone) **1 l**

Sbattete le uova in una ciotola con il Parmigiano Reggiano grattugiato. Fate sciogliere il burro a fuoco dolce in un tegame. Unite il semolino al composto di uova, insaporite con la noce moscata e infine aggiungete il burro fuso. Regolate di sale e amalgamate insieme tutti gli ingredienti.

Foderate una teglia (20 x 30 cm) con la carta forno, stendete il composto, livellate la superficie e cuocete in forno caldo a 180 °C per circa 30 minuti. Nel mentre, scaldate il brodo di gallina o cappone.

Sfornate e tagliate a cubetti di circa 1 cm. Disponete in un piatto fondo i cubetti di semolino e versatevi sopra il brodo bollente. Portate in tavola e servite.

PER IL BRODO DI GALLINA O CAPPONE
gallina o cappone da **1 kg**, acqua **2 l**, sedano, carote cipolle, aglio, alloro, prezzemolo, sale e pepe

Portate a ebollizione l'acqua in un ampio tegame con la gallina e gli aromi. Cuocete per almeno 60 minuti. Filtrate Sgrassate il brodo, filtrandolo più volte con un canovaccio con trama finissima, oppure ponendolo in frigorifero per una notte, così che il giorno seguente il grasso solidificato in superficie si possa rimuovere facilmente con una schiumarola. Sgrassate il brodo, filtrandolo più volte con un canovaccio con trama finissima, oppure ponendolo in frigorifero per una notte, così che il giorno seguente il grasso solidificato in superficie si possa rimuovere facilmente con una schiumarola. Utilizzate il brodo per preparare la Zuppa Imperiale

DA OGGI, TUTTI POTRANNO PERMETTERSI UN TRATTAMENTO DI LUSSO – MAGNETOTERAPIA AD USO DOMESTICO PUÒ LIBERARTI DAL DOLORE RIMETTENDOTI IN PIEDI GIÀ DAL PRIMO UTILIZZO!

Grazie ad un bracciale biomedico ha eliminato il dolore e la stanchezza dalla sua vita per sempre

Anche tu potrai non dover fare più nulla per poterti liberare definitivamente dai dolori alle articolazioni, dalle emicranie, dal reumatismo, dalle degenerazioni articolari ed anche per poter rafforzare i tessuti articolari per sempre. Sarà sufficiente indossare al polso il bracciale biomedico che farà cessare all'istante i disturbi finora riscontrati. Riscontrerai un miglioramento significativo della salute e della forma fisica già dopo 24 ore!

La Sig.ra Monica (65 anni) non ha accettato il fatto di diventare una vecchietta inferma...

Sono sempre stata una persona indaffarata. Ad un certo punto però frequenti e ricorrenti dolori alle articolazioni ed emicranie hanno cambiato tutto. Per colpa del reumatismo e della stanchezza permanente non ero in grado di svolgere le attività quotidiane. È vero che i miei cari mi aiutavano, però non potevo più sopportare che facessero tutto al posto mio.

Ad ogni dolore o fitta prendevo tantissimi antidolorifici, avevo l'impressione però che anch'essi non fossero in grado di alleviare i miei tormenti. Un giorno, la mia vicina di casa mi portò un bracciale biomedico, grazie al quale si era liberata dei problemi d'equilibrio e sconfisse il problema delle infiammazioni per sempre. Non ci volevo credere perciò lo tolse e me lo mise al polso. "Indossalo per una settimana, senza toglierlo e vedrai" – rispose seriamente.

Portavo il suo gioiello solamente per poter dimostrare a Beatrice che aveva torto. La mattina seguente però cambiai idea. Notai che il dolore non mi svegliava più durante la notte, da quel momento dormivo molto meglio. Dopo aver indossato regolarmente per una settimana il bracciale, i dolori reumatoidi e le emicranie sparirono per sempre! Proprio allora mi convinsi delle sue straordinarie proprietà. Ordinai un bracciale arricchito con ioni d'argento e tormalina perché da anni soffro d'artrosi avanzata, di dolori alla colonna vertebrale ed ho anche problemi legati alla coagulazione del sangue ed alla fibrillazione atriale. Porto il bracciale biomedico già da 6 mesi e fino ad ora non ho riscontrato alcun dolore! In più, ho notato che ha le mie difese immunitarie e la vitalità sono migliorate, perché quest'inverno non ho ancora preso il raffreddore. Non mi sento stanca, ho più energia e posso di nuovo prendermi cura della casa e del giardino. Sono felicissima ed ho riconquistato la mia efficienza al 100%!

L'antico potere dei biomagneti ripristina efficientemente la forza

"Dopo anni di ricerca ho scoperto un metodo efficace per sconfiggere il dolore persistente, il reumatismo, i problemi alle articolazioni ed i disturbi dell'equilibrio. Il metodo sfrutta la naturale potenza dei magneti. Grazie a questo incredibile trattamento, su ogni organo agisce il campo magnetico dalla potenza di 10.000 Gs. Va sottolineato che la potenza è stata adeguata dagli esperti e grazie a ciò il rischio di effetti collaterali è pari a zero.

L'ideale potenza dei magneti permette già dopo una settimana di bloccare il dolore all'origine e di eliminare le vertigini, di conseguenza viene ripristinato l'equilibrio. Dopo all'incirca 2 settimane avviene un'intensa rigenerazione dei tessuti e delle ossa danneggiati dalle lesioni, dalle degenerazioni e dal reumatismo. Di ciò è responsabile il cosiddetto effetto piezoelettrico, che aumenta la qualità di proteine costitutive nell'organismo.

Successivamente, il funzionamento fondato sulle leggi della fisica basica, migliora il flusso dell'emoglobina e degli enzimi che contengono tanti metalli che incrementano la loro attività. Grazie a ciò, il metabolismo viene accelerato all'istante favorendo il processo di perdita di peso, l'eliminazione dello stress ed il ripristino della forza e della vitalità. La mia scoperta agisce all'origine del problema a livello nano cellulare ed allo stesso tempo stimola la conducibilità tra le cellule nervose che autorigenerano i collegamenti tra loro. Grazie a ciò i danni subiti da anni regrediscono per sempre – spiega l'inventrice del bracciale, la prof. Isabell Williams dell'Università di Harvard.

CON IL BRACCIALE BIOMEDICO GIÀ 130 MILA PERSONE:

- hanno eliminato il dolore subito
- hanno aumentato l'energia nell'organismo già dopo 24h
- hanno aumentato la vitalità del proprio organismo in 7 giorni
- hanno migliorato la qualità del sonno
- hanno sconfitto le vertigini ed i disturbi dell'equilibrio per sempre

GRAZIE AL BRACCIALE BIOMEDICO PUOI:

- » alleviare le infiammazioni,
- » rigenerare i tessuti danneggiati,
- » armonizzare il funzionamento degli organi liberandoti dal dolore,
- » ripristinare l'energia,
- » rafforzare il tuo sistema immunitario.

Il miglioramento del benessere e il rafforzamento permanente del corpo

Sai che assumendo manciate di compresse rovini il tuo fegato? Per fortuna, la prof. Isabell Williams ha scoperto un metodo grazie al quale potrai combattere perfino 26 tipi di disturbi, senza preparati chimici, interventi costosi e lunga convalescenza. I risultati positivi derivano dall'opinione di migliaia di utenti soddisfatti. I test confermano che il trattamento può essere significativamente efficace e sicuro al 100%. Questi risultati confermano le statistiche – perfino 95/100 persone che portano regolarmente il bracciale sono riusciti a liberarsi dalle vertigini e dai problemi con il sonno entro 12 giorni!

Già dopo 3 settimane, il bracciale biomedico può eliminare per sempre il problema legato alla perdita d'equilibrio, al dolore alle articolazioni, al reumatismo – lo confermano il 97,7% dei pazienti. Fra loro ci sono anche coloro che ignoravano i problemi della salute da anni – questo gruppo ha avuto bisogno di 26 giorni per poter rigenerare l'organismo pienamente.

Ricevi il bracciale biomedico ad un PREZZO CONVENIENTE!

Ora puoi risparmiare e liberarti dal dolore una volta per sempre!

Le prime 100 persone che chiameranno entro il 2 FEBBRAIO 2022 otterranno il 73% di sconto!

Chiama: 02 873 611 86

Lunedì - venerdì 8:00-20:00, sabato e domenica 9:00-18:00
(Chiamata locale senza costi aggiuntivi)

di **Silvio Carini**

Dopo le feste natalizie avete ancora la casa piena di biscotti, Pandoro e frutta secca? Bene! Entra in campo il campione piemontese della categoria rossi, dolci, frizzanti e aromatici: il Brachetto D'Acqui DOCG!

Brachetto D'Acqui

Difficile la convivenza in una famiglia piemontese vecchio stampo, residente tra le colline delle province di Asti e Alessandria, in cui il primogenito è biondo, angelico, amato da tutti e baciato dal successo come il Moscato d'Asti e tu sei **rosso**, ma non particolarmente virile come gli altri fratelli rossi di casa, anzi, sei **aromatico, giovanile, delicato, poco alcolico, frizzante** e contraddistinto da un ingombrante sentore di rosa e muschio.

Scherzi a parte il nostro vitigno di oggi ha sicuramente trovato una sua strada e rappresenta un'eccellenza enologica del *made in Italy*, scontando solo la poca abitudine del consumatore ad acquistare e sorseggiare vini dolci fuori dalle festività natalizie (ma proprio per questo i produttori stanno sempre più proponendo, con la denominazione *Acqui Rosè*, la versione *Brut* da abbinare a antipasti e pesce). Ed è un peccato, perché il Brachetto, oltre a incarnare lo spirito e le caratteri-stiche di un territorio, l'Alto Monferrato, in cui i terreni di composizione argillosa nella zona di Nizza si affiancano a quelli a prevalente presenza di sabbia e limo nell'acquese, influendo così in modo rilevante sulle sfumature olfattive delle uve, rappresenta un vino interessante, in cui l'allegria data dalla **schiuma color ciliegia** e dalla **bollicina vivace** data dalla rifermentazione in autoclave, si accompagna ad un **profumo fresco ed elegante** dall'intenso sentore di **rose, muschio e piccoli frutti rossi**.

Un **tannino leggero** equilibra l'aroma dolce e garantisce una piacevole persistenza, l'**alcolicità moderata (6/7°)** permette invece una beva più spigliata del solito. Si beve fresco sui 10°C e non gelato, in modo da non bloccare i profumi e gli aromi del vino, accompagnando, nelle versioni normale e frizzante, **torte di frutta, pasticceria secca e dolci** non particolarmente complessi. La versione passita del Brachetto, parimenti prevista dal disciplinare della DOCG, può spingersi fino ad abbinamenti con torte di nocciole, castagne e cioccolato.

Perfetto con Torte alla frutta

Perfetto con Pasticceria secca

Perfetto con Dolci al cioccolato e noci

BRACHETTO D'ACQUI DOCG BRAIDA, GIACOMO BOLOGNA
Uvaggio: Brachetto 100%
Zona di produzione: Rocchetta Tanaro (Piemonte)
Caratteristiche organolettiche: Dal colore rubino scarico con sfumature rosa, il suo *bouquet* sprigiona intensi profumi floreali di petali di rosa essiccati, di fragoline di bosco, lampone, mandorla e frutta secca.

BRACHETTO D'ACQUI DOCG SPUMANTE, BERSANO
Dal colore rosso brillante di media intensità, questo spumante delicatamente dolce e aromatico na-sce da uve Brachetto coltivate sulle colline comprese tra Nizza e Acqui Terme. Dal profumo ampio e persistente con delicate note di muschio e rosa aperta, ha un sapore dolce piacevolmente equilibrato.

PIEMONTE BRACHETTO DOC, GATTI PIERO
Dal colore porpora delicato, questo vino dolce frizzante presenta piacevoli aromi di rosa e geranio. In bocca risulta molto aromatico con sentori di frutta matura e marmellata di fragole. Non manca la freschezza, dovuta ad una buona acidità e ad una giusta effervescenza.

l'Italia in TAVOLA

La minestra di riso

Calda e ottima da gustare nelle fredde serate invernali. Piatto tradizionale della nostra penisola, da Nord a Sud si preparano differenti varianti, con ingredienti genuini e di stagione. Sapori antichi che racchiudono un sano *comfort food* dei tempi moderni.

Piemonte

Minestra di riso al sedano

ingredienti per 4 persone

riso **250 g** - coste di sedano **170 g** - prezzemolo q.b. - foglia di alloro **1** - burro (o olio) **20 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale - brodo vegetale **1.3 l**

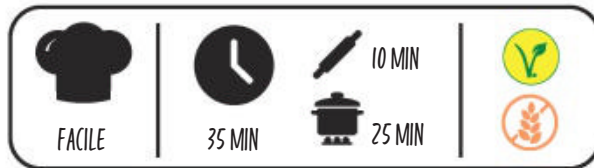
Mondate e lavate il sedano, tagliatelo a rondelle o dadini e fatelo rosolare in un tegame con una noce di burro.

Unite il prezzemolo tritato e la foglia d'alloro e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto e versando un bicchiere di brodo se necessario.

Aggiungete il brodo caldo, una volta raggiunto il bollore unite il riso e cuocete per circa 15 minuti o secondo il tempo di cottura indicato sulla confezione. Regolate di sale.

Distribuite nei piatti da portata e completate con una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato e un giro d'olio a crudo.

Umbria

Minestra di riso e lenticchie

ingredienti **per 4 persone**

riso **250 g** - lenticchie precotte **150 g** - carota **1** - cipolla **1** - costa di sedano **1** - pomodori pelati **3** - prezzemolo q.b. - sale - brodo vegetale **1 l**

Fate soffriggere il trito di cipolla, carota e sedano in un tegame con un filo d'olio.

Unite le lenticchie e lasciate insaporire, poi aggiungete i pomodori pelati e il prezzemolo. Mescolate, regolate di sale e cuocete per 10-15 minuti.

Aggiungete il riso e fatelo cuocere per 15 minuti o secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Servite la minestra con un filo d'olio a crudo e qualche foglia di basilico o prezzemolo fresco.

di riso e verze

ingredienti **per 4 persone**

riso **250 g** - verza **1** - brodo di carne **1.2 l** - carota **1** - patata **1** - porro ½ - Grana padano grattugiato q.b. - lardo (o pancetta) **30 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate la verza, eliminate tutte le parti dure e tagliate a strisce le foglie.

Tritate la parte bianca del porro, tagliate la patata e la carota fateli dorare con un filo d'olio in un tegame.

Unite il lardo tritato e fatelo rosolare, poi aggiungete le strisce di verza e lasciate insaporire per alcuni minuti.

Versate il brodo nel tegame, portate a bollore, unite il riso e lasciate cuocere secondo i tempi riportati sulla confezione. Regolate di sale e pepe.

Una volta cotto, servite la minestra con una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Lombardia

CLASSICA con Brio

Crostacei alla catalana

Servita sia come antipasto, sia come secondo piatto che come piatto unico, la versione classica è realizzata con cipolla rossa e pomodorini, ma può essere anche abbinata a verdure e frutta

La storia di questa ricetta non è chiara e ha origini antiche, come dice il nome, probabilmente provenienti dalla Catalogna. In Italia, i crostacei alla catalana sono diffusi nei luoghi costieri, ma le origini sono sarde, in particolar modo nella zona di Alghero; un tempo questa città si chiamava Barceloneta e ancora oggi si parla un "dialetto" della lingua catalana.
Si dice che questa pietanza fu portata dai catalani che invasero l'isola nel XIV secolo

Astice alla catalana

ingredienti per 2 persone
astice da **1 kg** - pomodorini **250 g** - cipolla rossa di Tropea **grande 1** - sale - pepe - olio E.V.O. - limone **1**

Lavate l'astice e fatelo bollire in una pentola con abbondante acqua per 10 minuti.
Una volta cotto, estraete delicatamente la polpa e conservate il sughetto di cottura.
Tagliate la cipolla a rondelle sottili e i pomodorini a metà. Insaporite un po' di sughetto di cottura con olio, sale, pepe e succo di limone.
Servite l'astice con la cipolla e i pomodori e infine condite con il suo sughetto condito.

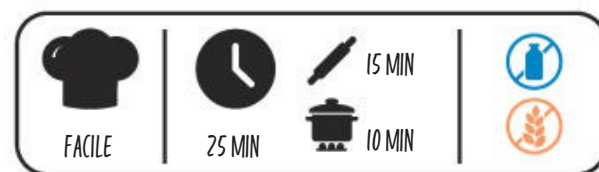
Astice alla catalana
con mango

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

astice da **1 kg** - mango (maturo) **1** - prezzemolo fresco q.b. - pomodorini **250 g** - cipolla rossa di Tropea **1** - sale - pepe - lime **1** - limone **1** - tabasco q.b. - zenzero in polvere q.b. - olio E.V.O. - ravanello q.b. (opzionale) - insalatina mista (per decorare)

Lavate l'astice e fatelo bollire in una pentola con abbondante acqua per 10 minuti.

Tenete da parte la corazza del crostaceo per l'impiattamento. **Lasciate** raffreddare l'astice, poi sminuzzate la polpa e conditela con l'olio, il sale, una macinata di pepe, il succo di limone e il prezzemolo fresco tritato. **Tagliate** la cipolla a rondelle sottili e i pomodorini a metà e aggiungeteli all'astice. **Conservate** in frigorifero. Nel mentre, togliete la buccia e il nocciolo al mango tagliatelo a fettine e insaporitelo con succo di lime, un po' d'olio, sale, pepe, zenzero in polvere e un goccio di tabasco.

Unite il mango all'astice e servite aggiungendo qualche foglia di insalatina mista e qualche fettina di ravanello per decorare.

La maggior parte dei crostacei, ad eccezione di granchi piccoli e canocchie, possono essere impiegati per la preparazione "alla catalana"

Aragosta alla catalana
con gamberi, mazzancolle e frutta

ingredienti per 2 persone

aragosta da **1 kg** - gamberi e mazzancolle **4** - pomodorini **200 g** - cipolla rossa di Tropea **1** - pompelmo **1** - arancia **1** - carote **2** - sedano coste **2** - finocchio **¼** - ananas fette **4** - kiwi **1** - frutti di bosco q.b. - limone **1** - olio E.V.O. - sale

Portate a ebollizione abbondante acqua in una casseruola capiente, fate bollire l'aragosta per 10 minuti. Aggiungete i gamberi e e le mazzancolle e cuoceteli per 2 minuti. Scolateli e lasciateli intiepidire. Nel frattempo, lavate, pulite e tagliate la frutta e la verdura, poi tenetela da parte.

Tagliate l'aragosta a metà nel verso della lunghezza.

Prendete un vassoio, ponetevi sopra la frutta e la verdura e adagiate l'aragosta con i gamberie le mazzancolle. Condite il piatto con una *citronette* di olio, sale e limone e servite.

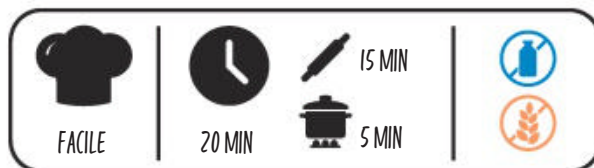
Polpo *alla catalana*

ingredienti per 4 persone

polpo già pulito **1 kg** - cipolla **1** - coste di sedano **2** - carota **1** - pomodorini gialli **250 g** - cipolla rossa di Tropea **1** - foglia di alloro **1** - olio E.V.O. - sale - pepe - rucola q.b.

Lavate il polpo con cura sotto l'acqua corrente fredda.
Mondate e pulite la cipolla, il sedano e la carota e poneteli in una pentola con l'acqua.
Portate a ebollizione e unite il polpo. Immergete ed estraete un paio di volte il polpo all'interno dell'acqua bollente.Cuocete il polpo per circa 60 minuti. Nel mentre, tagliate a rondelle la cipolla e a metà i pomodorini gialli. Trascorso il tempo di cottura, estraete il polpo e tagliatelo.
Mescolate in una ciotola il polpo con i pomodorini e la cipolla. Servite con la rucola fresca. Condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Il polpo non è un crostaceo ma anche esso come altri molluschi e assieme ad altri pesci dalla polpa delicata e compatta (es: scorfano) si presta ottimamente a queste preparazioni

Gamberi *alla catalana*

ingredienti per 4 persone

gamberi già puliti **12** - cipolle rosse **2** - pomodorini **200 g** - melagrana **1** - avocado **1** - prezzemolo q.b. - rucola o altra - insalata a piacere q.b. - olio E.V.O. - sale - rucola q.b.

Mondate la cipolla e tagliatela a rondelle sottili.
Lavate i pomodorini e tagliateli a metà, versateli in una ciotola e conditeli con un pizzico di sale, un filo d'olio e il prezzemolo.
Sgranate la melagrana e tenete i chicchi da parte.
Togliete la buccia e il nocciolo all'avocado, tagliatelo a fettine e insaporitelo con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Scottate i gamberi in una padella con un filo d'olio, un paio di minuti per lato.
Sistemate la rucola su di un piatto da portata, unite il prezzemolo, la cipolla, i pomodorini e l'avocado e infine adagiatevi i gamberi.
Concludete con i chicchi di melagrana, un giro d'olio e servite.

Tecniche in cucina

I ROBOT DA CUCINA

con la funzione di cottura

In grado di svolgere quasi tutte le funzioni in cucina, ne esistono modelli diversi, accomunati dalla grande praticità: con un solo strumento infatti è possibile realizzare più cotture in contemporanea, seguendo ricette "guidate" (con tempi, velocità, tecniche, dosi...) per preparazioni più o meno facili, dagli antipasti ai dessert

POLPETTONE

farcito con patate

ingredienti per 4 persone

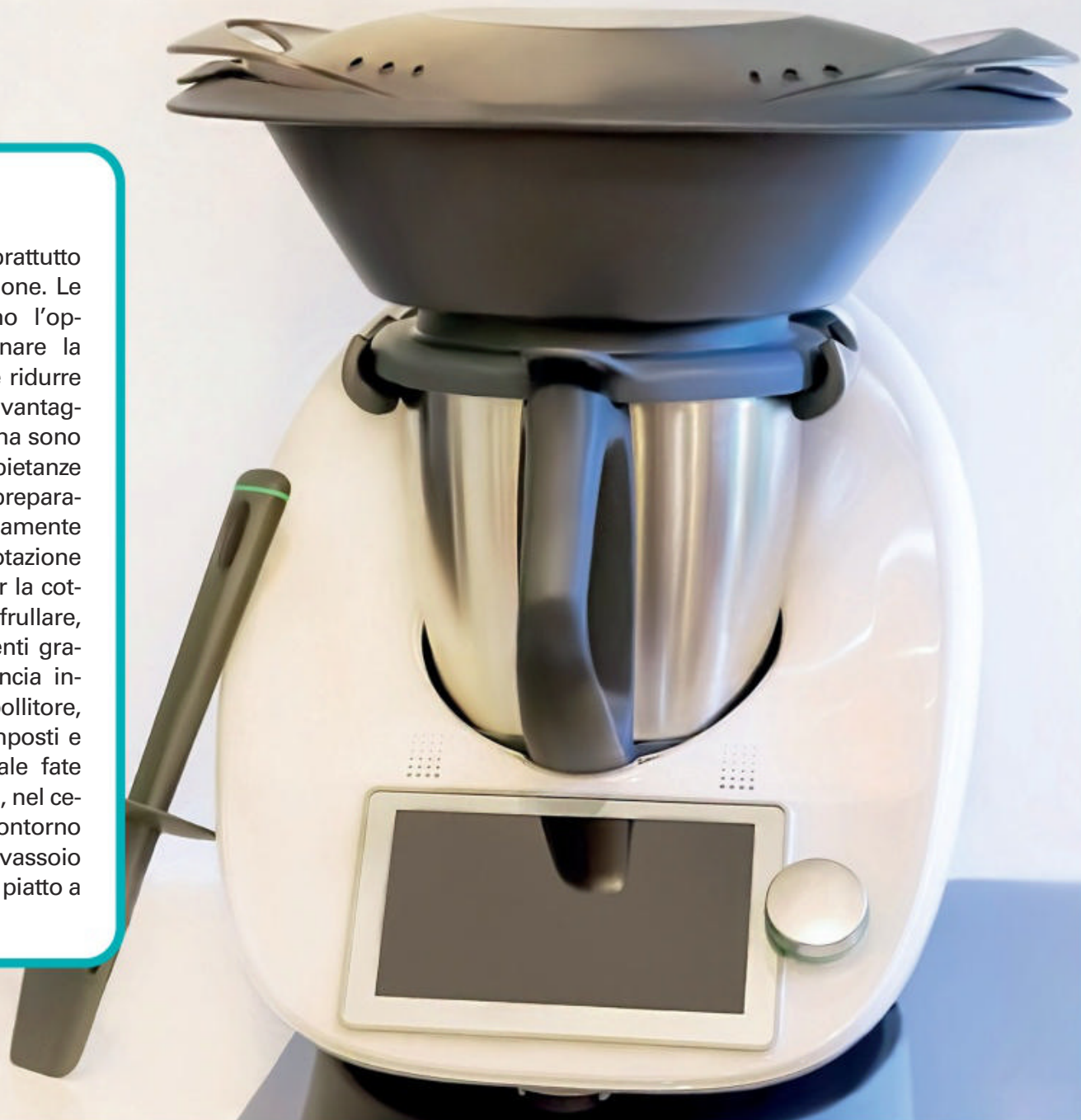
macinato di manzo o misto **500 g**
uova **2**
pane raffermo **40 g**
cipolla o porro **1**
Grana Padano grattugiato **50 g**
sale
pepe
fette prosciutto crudo a fette **160 g**
provola dolce a fette **120 g**

per il sughetto

brodo di carne **400 ml**
vino rosso **100 ml**
olio E.V.O. **20 ml**

per le patate

patate a dadini **400 g**
rosmarino q.b.
sale
pepe nero
olio E.V.O.

Semplice da utilizzare ma soprattutto velocizza i tempi di preparazione. Le versioni più moderne hanno l'opzione autopulizia, per eliminare la maggior parte dello sporco e ridurre i tempi di lavaggio a mano. I vantaggi di averlo nella propria cucina sono molti: è possibile cuocere le pietanze a una temperatura costante, preparare più portate contemporaneamente utilizzando gli accessori in dotazione (boccale, cestello e vassoi per la cottura a vapore). È ideale per frullare, macinare, pesare gli ingredienti grazie alla precisione della bilancia interna, sfruttare la funzione bollitore, montare la panna o altri composti e impastare. Mentre nel boccale fate cuocere una zuppa o vellutata, nel cestello potete preparare un contorno con verdure di stagione e nel vassoio cuocere a vapore un secondo piatto a base di carne o pesce

1) **Mettete** nel boccale il pane e il Grana Padano grattugiato: mixate gli ingredienti seguendo le indicazioni di tempo e velocità, suggerite dal ricettario del modello di cui disponete.

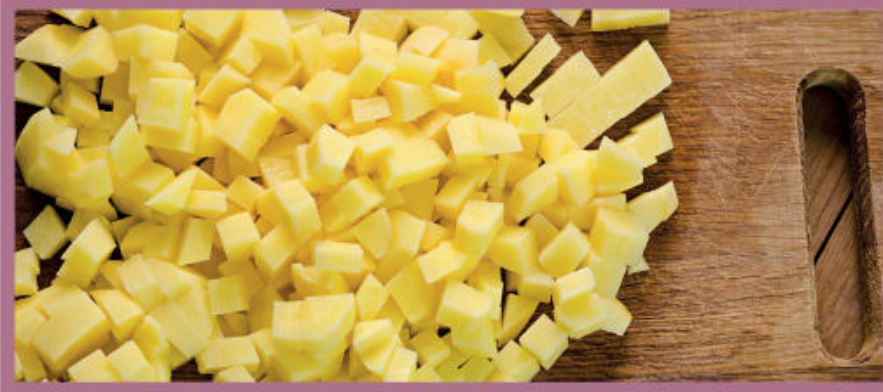
2) **Aggiungete** il macinato di manzo, la cipolla in pezzi, l'uovo, il sale e il pepe: mixate seguendo le indicazioni di tempo e velocità suggerite dal ricettario.

3) **Togliete** il composto dal boccale, stendetelo sulla carta forno (precedentemente bagnata e ben strizzata) disposta su un piano di lavoro.

4) **Farcite** con prosciutto crudo a fette e provola a fettine.

5) **Arrotolate** il polpettone su sé stesso e compattatelo bene in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura.

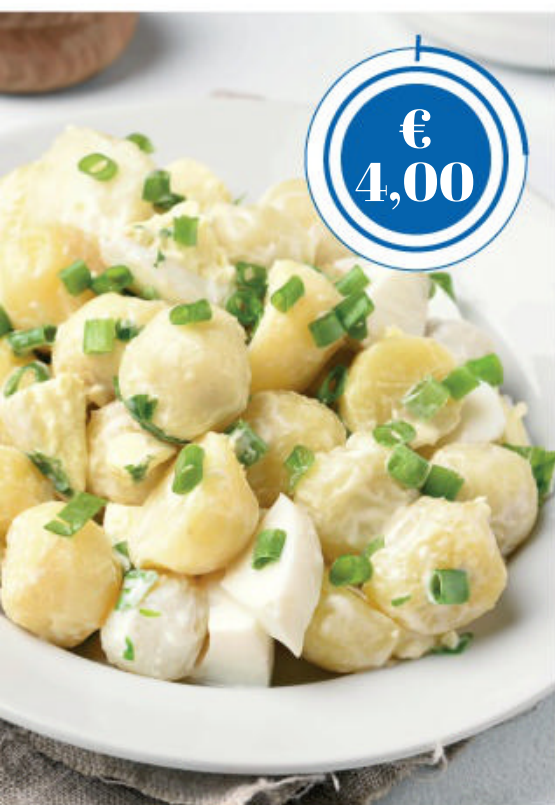
6) **Posizionate** il polpettone nell'apposito vassoio per la cottura a vapore.

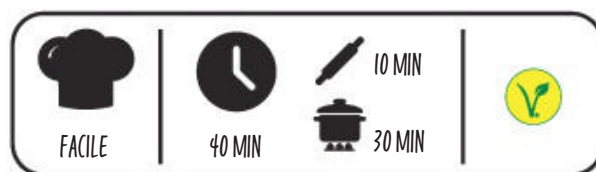
7) **Aggiungete** le patate tagliate a dadini e insaporite con rosmarino tritato finemente, sale, pepe e olio.

8) **Versate** nel boccale il brodo vegetale, il vino rosso e l'olio e posizionate sopra il vassoio con il polpettone.

9) **Cuocete** per 40 minuti circa (seguite le indicazioni di tempo e velocità, suggerite dal ricettario del modello di cui disponete).

10) **Servite** il polpettone tagliato a fette con le patate, bagnando con il sughetto preparato nel boccale.

+gusto -spesa

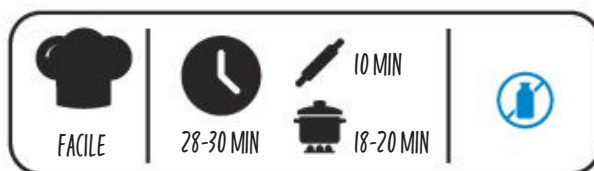
UN'INSALATA ORIGINALE, UN PRIMO PIATTO DAL SAPORE AVVOLGENTE , UN SECONDO DELLA TRADIZIONE CULINARIA ORIENTALE, E UN DESSERT POCO CALORICO: 4 RICETTE SALVA-PORTAFOGLI

Patate

con maionese allo yogurt

ingredienti per 4 persone

patate medie **1 kg** - yogurt magro bianco **1 vasetto** - maionese **2 cucchiai** - prezzemolo **2 ciuffi** - erba cipollina **1 mazzetto** - origano q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe - cipollotto per guarnire

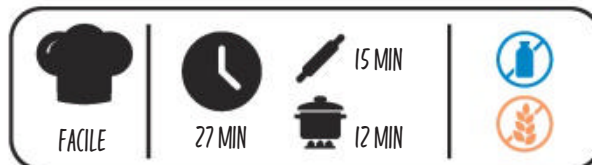
Lessate le patate in abbondante acqua salata per 30 minuti, poi fatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele in cubetti e ponetele in un recipiente dai bordi alti.
Tritate finemente il prezzemolo e l'erba cipollina. Versate lo yogurt in una ciotola, aggiungete la maionese, il trito di erbe, una spolverata di origano, un filo di olio, aggiustate di sale e amalgamate.
Condite le patate con la salsa ottenuta, aggiungete una presa di pepe, e servite l'insalata con cipollotto fresco tritato.

Mezze maniche

con tonno e pesto di mandorle

ingredienti per 4 persone

pasta tipo mezze maniche **320 g** - mandorle pelate **100 g** - aglio ½ **spicchio** - limone non trattato ½ - cipollotto ½ - tonno sott'olio **125 g** - capperi una manciata - peperoncino **1** - prezzemolo **1 ciuffo** - olio E.V.O. - sale

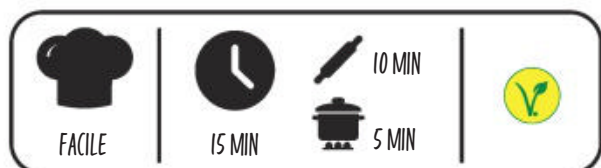
Versate in un mixer mandorle, aglio, prezzemolo tritato e frullate versando a filo l'olio fino a ottenere un pesto omogeneo. Fate imbiondire il cipollotto, unite il tonno, i capperi, il peperoncino tritato, salate e fate cuocere per 5-6 minuti. Cuocete le mezze maniche al dente e scolatele direttamente nella padella con il tonno conservando un po' di acqua di cottura della pasta. Mescolate delicatamente per 1 minuto, aggiungete il pesto alle mandorle e mantecate per circa 2 minuti a fiamma media aggiungendo un po' di acqua di cottura. Spegnete la fiamma, aggiungete un filo d'olio. Grattugiate un po' di scorza di limone sulla pasta prima di servire.

Bocconcini di pollo

alla salsa di soia

ingredienti per 4 persone

petto di pollo sgrassato **600 g** - salsa di soia **60 ml** - miele **40 g** - aglio **1 spicchio** - paprica **1 cucchiaio** - lime **1** - zenzero fresco q.b. - olio E.V.O. - sale

Riducete il petto di pollo in piccoli pezzi e ponetelo in una ciotola ampia. Lavate il lime, grattugiatene la scorza e spremetene il succo. Grattugiate lo zenzero (1 cucchiaino circa). Spellate l'aglio e schiacciatelo. Aggiungete ai bocconcini di pollo la salsa di soia, il miele, la scorza grattugiata e il succo del lime, l'aglio schiacciato, il cucchiaino di zenzero grattugiato, la paprica e amalgamate tutti gli ingredienti per far insaporire la carne. Coprite la ciotola con pellicola alimentare e ponetela in frigorifero per 2 ore.
Prelevate i bocconcini di pollo dal frigorifero e versateli in un'ampia padella assieme al liquido della marinatura. salate leggermente e fate cuocere a fiamma alta per circa 10-12 minuti girando delicatamente con un cucchiaio di legno. Controllate che la salsa si sia rappresa e abbia caramellato il pollo e spegnete il fuoco. Servite in tavola i bocconcini di pollo alla salsa di soia.

Budino di banana

ingredienti per 4 persone

banane mature **2** - latte **400 ml** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - amido di mais **20 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino**

Stemperate l'amido di mais in mezzo bicchiere di latte. Sbucciate le banane e riducetele in polpa con l'aiuto di una forchetta. Versate il resto del latte in un pentolino, unite lo zucchero e portate a bollore a fiamma moderata. Unite il latte con l'amido di mais e il composto di banana, aromatizzate a piacere con la vaniglia e mescolate senza sosta fino a far addensare il budino.
Spegnete il fuoco e distribuite il budino in 4 coppette. Ponete le coppette in frigorifero per almeno 2 prima di servire.

la variante:

con cioccolato al latte

Spezzettate grossolanamente una tavoletta di cioccolato al latte e fatela sciogliere a bagnomaria. Unite il cioccolato fuso al budino durante la preparazione, mescolate a lungo e distribuite il budino banana e cioccolato nelle coppette.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

PATACÒ

Una zuppetta di farina di cicerchia firmata dallo chef Antonio Cicero, cucinata con broccoli e salsiccia, e accompagnata da un flan di zucchine

Dopo il suo primo ristorante a Scoglitti, nel 2008, lo chef Antonio Cicero ha inaugurato a Donnalucata Il Consiglio di Sicilia, che gestisce con la moglie, la giornalista gastronomica Roberta Corradin.

credits Gabriele Stabile

"PROVATELA ANCHE VOI!"

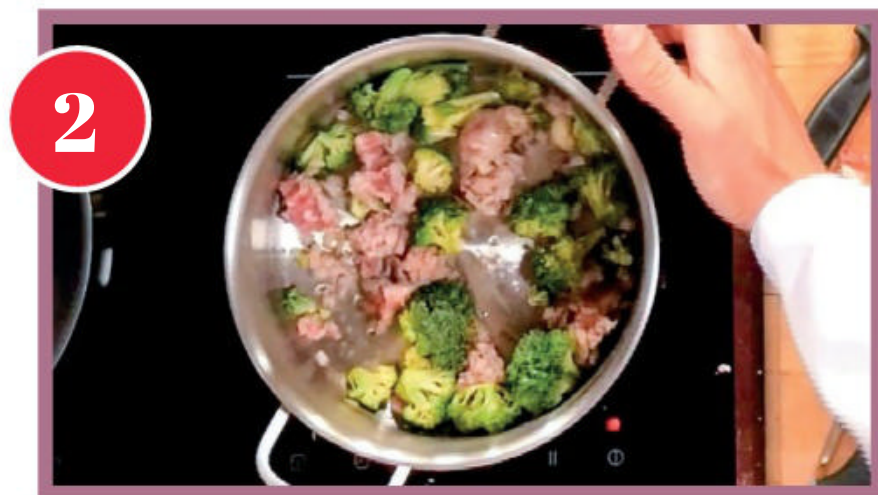
INIZIAMO

Spellate e sbriciolare la salsiccia, tenendo da parte 150 g con la pelle.

1

Lavate e tagliate a pezzetti piccoli 400 g di broccoli (i restanti vanno sbollentati e usati poi come guarnizione).

Rosolate aglio, olio, broccoletti tagliuzzati, e salsiccia sbriciolata.

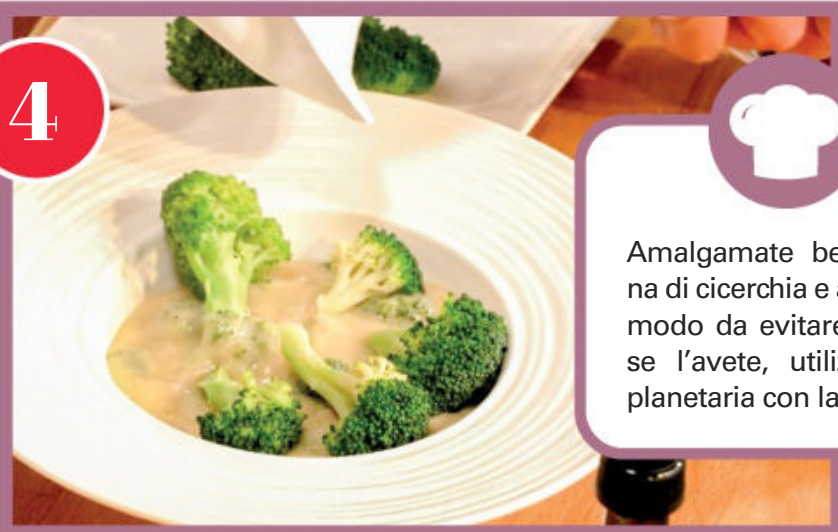
2

Sfumate con acqua (anche fredda).

3

Abbassate il fuoco quando i broccoletti saranno completamente disfatti, e iniziate a unire la farina di cicerchia a pioggia, mescolando con una frusta. Cuocete sino a raggiungere la densità di una polenta morbida, poi spegnete il fuoco e tenete in caldo.

Nel frattempo, cuocete con un filo d'acqua la salsiccia con la pelle preventivamente forata. Evaporata l'acqua, affettate la salsiccia, rimettetela in padella con il Nero D'Avola e fate ridurre a fuoco vivace.

Impiattate la patacò guarnendo ogni piatto con broccoletti e due fettine di salsiccia al Nero d'Avola.

4

Amalgamate bene farina di cicerchia e acqua in modo da evitare grumi, se l'avete, utilizzate la planetaria con la frusta

FACILE

30 MIN

10 MIN
20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

acqua **1 l**
farina di cicerchia **125-150 g** (a seconda della consistenza desiderata)
broccoli **600 g**
salsiccia **600 g**
salsa di pomodoro **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
aglio **1 spicchio**
sale
pepe nero
vino Nero d'Avola ½ **bicchiere**

la variante: vegetariana

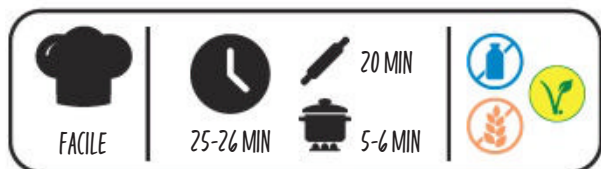
Sostituite la salsiccia con scamorza affumicata grigliata, e provate a guarnire con verdure a dadini, come patate e zucca rosolati.

FLAN DI ZUCCHINE PER ACCOMPAGNARE IL PATACÒ

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

uova **3**
farina autolievitante **150 g**
zucchine **3**
formaggio Camembert **300 g**
latte a temperatura ambiente **130 g**
olio E.V.O. **70 g**
sale
erbe aromatiche

Affettate il formaggio e le zucchine a julienne. Nella planetaria, frullate le uova con la farina per circa 4 minuti. Unite poco a poco il latte e l'olio, poi zucchine e formaggio. Salate e profumate con erbe aromatiche.
Imburrate stampini monodose (tipo muffin), e riempiteli per 2/3.
Cuocete in forno a 180°C per 16-18 minuti e fate riposare 10 minuti prima di sformare e servire su insalatina.

Salsa di arachidi e lemongrass

ingredienti per 4 persone
arachidi tostate **150 g** - lemongrass **1 gambo** - scalogno **1** - peperoncino fresco **2** - zucchero **1 cucchiaino** - salsa di soia **2 cucchiai** - miele **1 cucchiaio** - acqua **4 cucchiai** - olio E.V.O. - sale

Sciacquate il gambo di lemongrass e affettatelo. Pelate lo scalogno e tritatelo grossolanamente. Private i peperoncini dei semi e tritateli. Fate imbiondire lo scalogno con un filo d'olio. Unite il peperoncino, la salsa di soia, 2 cucchiai di acqua, lo zucchero e mescolate. Quando lo zucchero si sarà sciolto, spegnete il fuoco.
Tritate grossolanamente le arachidi e versatele in un mixer. Aggiungete il lemongrass affettato e il condimento a base di scalogno e peperoncino. Salate leggermente, aggiungete il miele. Frullate aggiungendo l'olio a filo e un paio di cucchiai di acqua calda, fino a ottenere una crema omogenea, perfetta per insaporire piatti di carne o pesce.

Branzino marinato al lemongrass

ingredienti per 4 persone
branzino pulito ed eviscerato **4** (700 g circa l'uno) - lemongrass **4** - limone **2** - aglio **2 spicchi** - prezzemolo **2 ciuffi** - timo **2 cucchiaini** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate il pesce e asciugatelo. Sciacquate il prezzemolo e il lemongrass. Tritate l'aglio, il gambo del lemongrass (tenendo da parte le foglie), il prezzemolo e mettete il trito in una ciotola. Spremete il succo dei limoni e versatelo nella ciotola con 60 ml di olio. Aggiungete timo, sale, pepe e mescolate tutti gli ingredienti per ottenere un'emulsione.
Spennellate l'interno e l'esterno di ogni branzino con l'emulsione e collocate nella pancia del pesce le foglie di lemongrass. Ponete il branzino su un vassoio, copritelo con pellicola alimentare e fate riposare in frigorifero per 30 minuti.
Ungete la griglia con l'olio e scaldatela. Adagiate il pesce sulla griglia, spennellatelo con l'emulsione e fate cuocere per circa 7-8 minuti. Girate il branzino, emulsionatelo e continuate la cottura dall'altro lato per altri 7-8 minuti. Servite con fettine di limone e ciuffi di prezzemolo.

provato Lemongrass

Il Lemongrass (*Cymbopogon citrus*), conosciuto anche come citronella, è una pianta erbacea perenne sempreverde caratterizzata da un fusto eretto e da lunghe foglie verdi nastriformi che emanano un profumo agrumato. La pianta del lemongrass, originaria dell'Asia tropicale, raggiunge il metro di altezza e termina con un bulbo bianco finale che ricorda quello del porro. L'olio essenziale, che si ricava dalle sue foglie, viene adoperato per il trattamento di problemi di circolazione e disturbi respiratori o digestivi. Il lemongrass è largamente utilizzato (non solo) nella cucina orientale per insaporire zuppe, crostacei e preparazioni a base di carne e pesce. L'uso culinario prevede le foglie fresche della pianta, il cui sapore ricorda quello del limone, oppure quelle essiccate. Il lemongrass è ormai facilmente reperibile nei negozi di alimentari, nei market *online* e nei negozi etnici

Zuppa thailandese di gamberi

ingredienti per 4 persone
gamberi **24** - lemongrass **3 gambi** - funghi champignon **100 g** - lime **3** (con foglie) - pomodorini **10** - cipollotto fresco **2** - latte di cocco **60 ml** - peperoncino rosso **6** - salsa di pesce **2 cucchiai** - radice di zenzero fresco q.b. - coriandolo fresco **1 mazzetto** - sale

Pulite i funghi e tagliateli in 4 parti. Lavate il lemongrass e i peperoncini e tagliateli in rondelle. Riducete la radice di zenzero in cubetti. Pulite i gamberi mantenendo la coda. Lavate le foglie di lime e i pomodorini. Mondate i cipollotti e tagliateli in spicchi insieme ai pomodorini.
Ponete il lemongrass in una casseruola, aggiungete le foglie di lime, i funghi, i pomodorini, il cipollotto, lo zenzero e i peperoncini, coprite con acqua e fate sobbollire per 5-6 minuti, aggiungete i gamberi, la salsa di pesce, il latte di cocco e continuate la cottura a fiamma bassa per 10 minuti.
Spremete il succo di 2 lime e versatelo nella zuppa, salate, mescolate e fate restringere per qualche minuto. Spegnete il fuoco e servite con coriandolo fresco e fettine di lime.

Mousse al lemongrass e cioccolato

ingredienti per 4 persone
cioccolato fondente **200 g** - panna liquida fresca **250 ml** - latte intero **150 ml** - zucchero a velo **50 g** - lemongrass **2 gambi** - foglie di menta per guarnire

Lavate e tagliate in rondelle il lemongrass. Versate il latte in un pentolino, unite il lemongrass, lo zucchero poco per volta e portate a ebollizione. Mescolate, fate sciogliere lo zucchero e lasciate in infusione per 10 minuti.
Spezzettate il cioccolato e trasferitelo in una ciotola. Versate sul cioccolato il latte filtrato, mescolate e lasciate riposare. Montate a neve la panna con una frusta elettrica. Rovesciate la panna poco alla volta nella ciotola con cioccolato e latte e amalgamate con movimenti dal basso verso l'alto fino a ottenere una crema liscia. Servite la mousse con una fogliolina di menta.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Pan di Spagna

Una ricetta base della pasticceria italiana che spaventa molto: come farlo della consistenza di una soffice nuvola ma allo stesso tempo tanto compatto da poterlo tagliare a fette? Scoprite tutti i nostri segreti passo passo per un risultato infallibile fatto in casa, anche nelle versioni *gluten free* e al cacao

INIZIAMO

1) **Setacciate** due volte la farina, la fecola e il lievito, unendoli.

2) **Mettete** le uova in una ciotola con il sale e l'aroma scelto e montatele con le fruste elettriche o in una planetaria per 15 minuti fino a ottenere un composto spumoso e molto chiaro che sarà 4 volte il volume iniziale.

L'utilizzo delle uova a temperatura ambiente, quindi tolte dal frigorifero due ore prima dell'utilizzo, e questa lunga montata sono la base di partenza per un risultato perfetto

3) **Aggiungete** nella ciotola anche lo zucchero e montate ancora per 5 minuti circa.

4) **Aggiungete** anche il mix fecola- farina-lievito in più volte, mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto per non smontare l'impasto.

5) Versate l'impasto ottenuto in una tortiera 22-24 cm. di diametro ben imburrata, livellate bene la superficie e cuocetelo in forno preriscaldato a 160°C statico per 50-60 minuti.

Sarà pronto quando avrà una crosticina dorata in superficie e con la prova stecchino risulterà asciutto

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

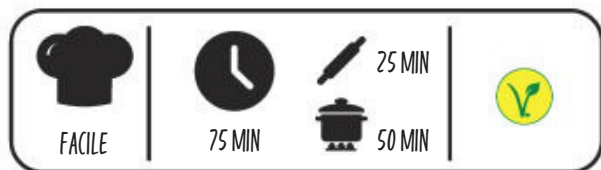
- zucchero **150 g**
- farina 00 **75 g**
- fecola di patate **75 g**
- uova **5 medie** a temperatura ambiente (o 3 uova grandi + 2 tuorli grandi)
- lievito **2 cucchiaini**
- aroma a piacere (vaniglia, scorza di arancia o limone grattugiata)
- burro q.b.
- sale **1 pizzico**

6) Togliete il pan di Spagna dal forno, lasciatelo intiepidire 15 minuti nella teglia, staccate con il dorso di un coltello le pareti della torta, aprite la teglia, toglietelo con delicatezza e fatelo raffreddare su una griglia.

CONSIGLI

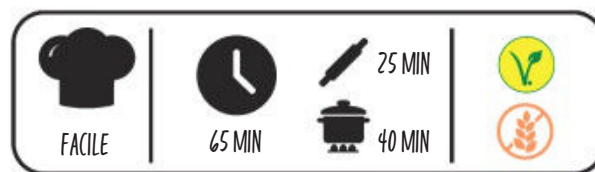
COTTURA. Non aprite il forno prima dei 30 minuti. Dopo 45 minuti, fate la prova stecchino e, se risulta umido, proseguite la cottura per altri 5-10 minuti.
RIBALTARLO. Rovesciate il pan di Spagna su un piatto dopo qualche minuto che lo avrete tolto dal forno e lasciatelo intiepidire in questa posizione per 5 minuti.
LIEVITO. Nella versione tradizionale non è prevista l'aggiunta di lievito ma, specialmente per le prime volte che lo fate, aggiungete 2 cucchiaini di lievito per dolci setacciati con la farina e la fecola.
CONSERVAZIONE. Si conserva per 3 giorni, meglio sotto una campana di vetro. Potete anche congelarlo, da freddo si taglia meglio!
Il taglio. Prima di tagliare il pan di Spagna occorre che sia completamente freddo.
LE BAGNE. Per ottenere un risultato umido e morbido, occorre bagnare il pan di Spagna con succhi di frutta, mix di acqua-zucchero e rum o alchermes.

PAN DI SPAGNA
al cacao

Seguite lo stesso procedimento che trovate a pag. 86, setacciando il cacao con farina e fecola

ingredienti per 6-8 persone

zucchero **160 g**
farina 00 **100 g**
cacao amaro **30 g**
fecola di patate **30 g**
uova medie **5**
lievito **2 cucchiaini**
aroma a piacere (vaniglia, scorza di arancia o limone grattugiata)
burro q.b.
sale **1 pizzico**

PAN DI SPAGNA
senza glutine

Seguite lo stesso procedimento che trovate a pag. 86, setacciando farina di riso e fecola

ingredienti per 6-8 persone

zucchero **170 g**
farina di riso **150 g**
fecola di patate **50 g**
uova medie **5**
lievito **2 cucchiaini**
aroma a piacere (vaniglia, scorza di arancia o limone grattugiata)
burro q.b.
sale **1 pizzico**

LO STACCANTE
PER TORTE FATTO IN CASA

Perfetto da tenere sempre pronto in frigorifero.
olio di semi di girasole **70 g**
burro ammorbidito **50 g**
farina 00 **50 g** (anche farina di riso per una versione gluten free)
Frullate tutto in un mixer fino a ottenere una crema e trasferitela in un barattolo di vetro a chiusura ermetica. Per la conservazione vale la scadenza del burro. Utilizzatelo con un pennello.

LAMINGTON

ingredienti per 6-8 persone

pan di Spagna basso (vedi ricetta) **350 g**
latte intero **100 g**
zucchero a velo **250 g**
confettura di lamponi o gusto a piacere **100 g**
cacao amaro **3 cucchiai**
burro fuso **3 cucchiai**
cocco rapè o farina di cocco q.b.

Tagliate il pan di spagna in quadrotti di 4 cm, poi a metà a metà in senso orizzontale e farciteli con la confettura di lamponi, richiudeteli perfettamente.

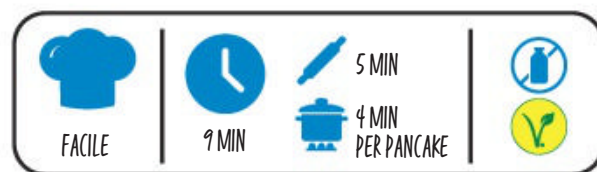
Mettete in una ciotola lo zucchero a velo e il cacao amaro setacciati, aggiungete il latte a filo mescolando con una frusta elettrica e per ultimo il burro, mescolate bene fino a ottenere una sorta di glassa liscia e omogenea.

Per intingere ogni cubotto di dolce nella glassa, potete infilzarlo con un lungo spiedino

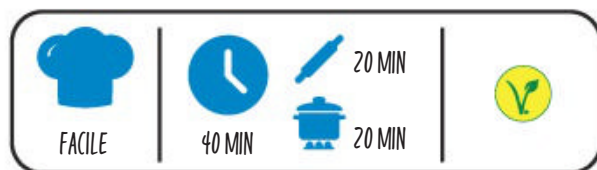
Intingete i quadrotti nella glassa in modo da coprirli uniformemente, tirateli fuori con due forchette, fate scolare la glassa in eccesso e passateli nel cocco rapé, fateli raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servirli.

IN CUCINA CON I BAMBINI

4 RICETTE DALLA COLAZIONE ALLA CENA, PER "NASCONDERE" DIETRO QUALCHE BUFFO MUSETTO LE VITAMINE E LE PROTEINE NECESSARIE A UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

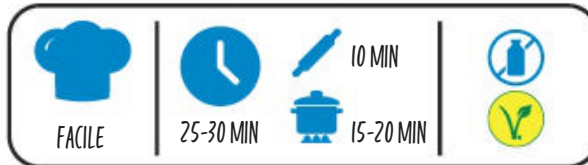
PANCAKE CON IMPASTO ALLA BANANA

ingredienti per 8 pancake
uovo **1** - banana **1 matura** - farina 00 **2 cucchiai** - frutta fresca a piacere per guarnire - miele per accompagnare (opzionale)

Schiacciate la banana fino a ottenere una purea omogenea. Sbattete l'uovo insieme alla purea di banana. Aggiungete poco alla volta la farina setacciata. Mescolate gli ingredienti fino a ottenere una pastella liscia. **Scaldate** una padella unta con un filo d'olio. Versate un piccolo mestolo di pastella, e lasciate cuocere il pancake fino a che non iniziano a formarsi le bolle (circa 2 minuti), mantenendo il fuoco medio basso. Girate il pancake e cuocete l'altro lato per altri 2 minuti. Continuate così fino a esaurire la pastella. **Accompagnate** i pancake con miele e guarnite con frutta fresca per dare forma agli animaletti preferiti!

MINI MUFFIN DI VERDURE

ingredienti per 12 mini muffin
farina 0 **120 g** - uova **1** - latte **100 ml** - zucchine **1** - piselli surgelati **200 g** - patata ½ - olio E.V.O. **25 ml** - lievito in polvere per torte salate **1 cucchiaino** - sale

Pulite e mondate le verdure, tagliatele a dadini regolari e cuocetele al vapore per 10 minuti. Lasciate intiepidire.
Setacciate la farina, il lievito in polvere e un pizzico di sale, e in un altro contenitore sbattete le uova con il latte e l'olio. Unite gli ingredienti liquidi a farina e lievito, e amalgamate ma senza mescolare troppo, poi aggiungete le verdure, mescolando brevemente.
Riempite gli stampini (per mini muffin) per 3/4 della loro capienza.
Cuocete in forno statico a 200°C per i primi 10 minuti e a 180°C per altri 10 minuti.

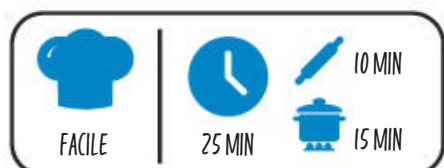
Questi mini muffin possono "nascondere" ogni tipo di verdura! Provateli anche con zucca, broccoli, peperoni, carote...

MUFFIN DOLCI
ALLA CAROTA

Perfette da mettere nello zainetto di scuola per la merenda!

ingredienti per 12 muffin circa

farina 00 **150 g** - uova **2** - zucchero **120 g** - olio di semi **100 ml** - carote grattugiate **150 g** - lievito ½ **bustina** - vanillina **1 bustina** - aroma alle mandorle q.b (opzionale)

Pelate, pulite e grattugiate le carote.
Sbattete le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e cremoso.
Aggiungete poco alla volta la farina setacciata con il lievito, la vanillina e l'olio.
Lavorate il composto fino a renderlo fluido e senza grumi.
Unite le carote grattugiate e incorporatele al composto, aggiungete qualche goccia di aroma di mandorle, a piacere.
Versate il composto negli stampini per muffin (riempiendoli per 3/4) e infornate a 180°C per 15-20 minuti circa.

OMELETTE
DELLA BUONA NOTTE

MINI BURGER FATTI IN CASA

Unite in una ciotola 200 g di macinato di carne e, una manciata di prezzemolo tritato, sale, 1 tuorlo d'uovo e mescolate bene, per formare circa 8 mini burger

ingredienti per 1 persona

per l'omelette: uova **1** - latte **2 cucchiai** - Parmigiano Reggiano **1 cucchiaio** - sale - olio E.V.O.
per i mini burger: mini burger **2** - burro q.b.
per decorare: pane per tramezzini **1 fetta** - olive nere **1** - ketchup q.b. - maionese q.b.

Sbattete l'uovo con il Parmigiano, il latte e un pizzico di sale. Versate il composto in una padella con un filo d'olio, e cuocete per 2 minuti a fuoco medio. Girate l'omelette e cuocete l'altro late per 2 minuti.
Cuocete i mini burger in una padella con una noce di burro, 3-4 minuti per lato, a fuoco medio.
Date forma all'orsetto con i mini burger, usate le salse per delineare gli occhi, il pane tostato e la mezza oliva per il musetto, e "copritelo" con l'omelette.

ZUPPA PHUKET DIMMIDISÌ

per sognare mondi lontani

La nuova Zuppa Phuket DimmidiSì a base di carne di manzo, insieme alla Zuppa Mumbai, alla Zuppa Tokyo e alla Zuppa Bangkok fa parte della gamma Zuppe Gusto d'Oriente. Ispirata alla famosa ricetta thailandese Tom Yum, conquisterà chi ama i piatti dalle note orientali. Lemongrass, latte di cocco, coriandolo e peperoncino: ecco gli ingredienti speciali che rendono la ricetta agrodolce e piccante. Non potevano mancare i funghi shiitake, tipici della cucina asiatica. Già pronta, va solo scaldata, è perfetta a casa o in ufficio.

GOOD&GREEN

affettati vegetali pieni di gusto

100% vegetali, prodotti con con lievito madre e farine biologiche, ricchi di proteine vegetali, poveri di grassi, gustosi e versatili. Sono i prodotti della linea Good&Green di FelsineoVeg che combinano tutto il benessere e le caratteristiche nutrizionali dei prodotti plant-based con il gusto e la versatilità d'utilizzo, per rispondere alle esigenze dei consumatori che coniugano un'alimentazione vegetale al consumo di proteine animali.

NATURALE, BUONO E ITALIANO

orzo di Pedon

Coltivato fin dalla preistoria, l'orzo ha rappresentato per molto tempo una delle fonti privilegiate di energia. Pedon ha selezionato il miglior orzo 100% italiano e lo ha reso moderno. L'Orzo della linea C'è di Buono in Italia, infatti, unisce la qualità al gusto e alla praticità: buono, sano e naturale, è pronto in soli 10 minuti. Come tutti gli altri prodotti della gamma, è innovativo anche nel pack, grazie ad un design fresco e all'utilizzo di una carta sostenibile secondo un modello di economia circolare.

SAPORITI E CROCCANTI

grissini al sesamo

Buoni e fragranti, i Grissini al sesamo Biscopan sono prodotti con ingredienti di prima qualità, tra cui olio di girasole, miscela di farine pregiate e malto d'orzo. Ideali come sostituto del pane, ma anche per l'aperitivo, come antipasto o snack spezzafame in ogni momento della giornata, i Grissini al sesamo Biscopan vengono cotti al forno risultando così semplici e genuini proprio come i sapori di una volta.

CIOCCOLATA CALDA

per i pomeriggi freddi

Starbucks® Signature Chocolate è il preparato per bevanda al cioccolato dal gusto intenso di cacao, disponibile in 2 verisoni: cacao al 42% per un sapore di cioccolato vellutato e morbido, e quella al 70% per una bevanda corposa dal sapore deciso.

Gli indispensabili

PASTA COME UNA VOLTA DESIGN MODERNO

Perfetto per chi ama i sapori tradizionali della pasta fatta in casa e al tempo stesso gli oggetti di design, Atlas 150 è la pratica macchina firmata Marcato che permette di realizzare lasagne, fettuccine e tagliolini, inoltre sono disponibili su richiesta ben 12 accessori per ulteriori formati di pasta. Disponibile in 5 diverse tonalità, Atlas 150 ha un design moderno che la rendono un complemento d'arredo per ogni cucina.
www.marcato.it

GRATE&STORE PER FORMAGGIO E AGRUMI

Un sistema composto di grattugia, contenitore e coperchio che permette di grattugiare, servire e conservare Parmigiano, formaggi duri, spezie, agrumi. Grate&Store di Guzzini permette di grattugiare nel contenitore o direttamente nel piatto, servire e conservare grazie al coperchio salva freschezza.
www.fratelliguzzini.com

PATATE E VERDURE CON FANTASIA

Create bastoncini di patate, verdure e frutta con il pratico affetta verdure di Pedrini. Dotato di lame smontabili per facilitarne la pulizia, oltre ad essere indispensabile per pulire e porzionare frutta e verdure, vi permetterà di rendere la presentazione dei vostri piatti più invitante e fantasiosa.
www.pedrini.com

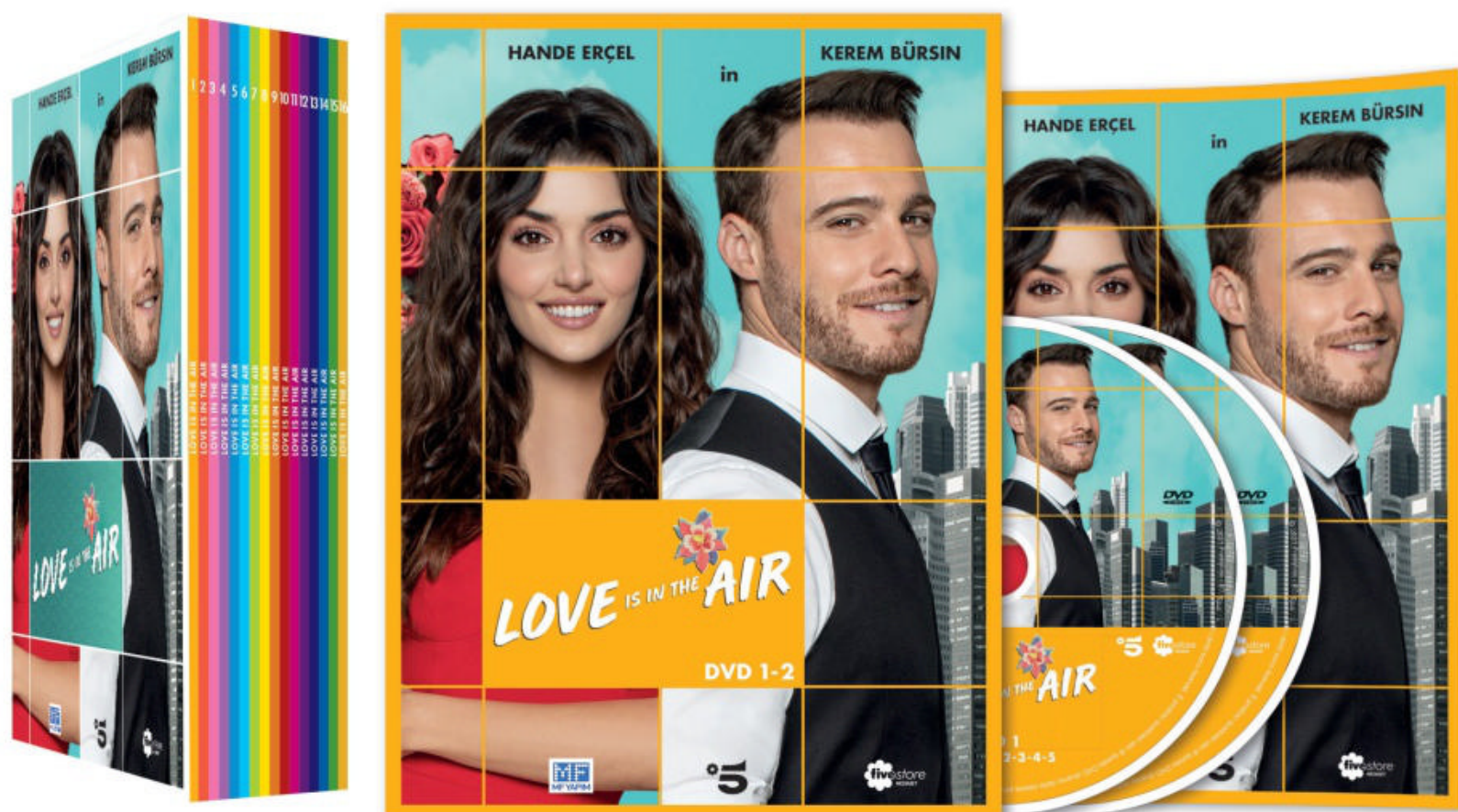
CIOCCOLATO DELIZIOSO PER LE TUE RICETTE

Il cioccolato non ama il calore diretto e le alte temperature, per questo va sciolto o temperato sempre a bagnomaria. Il pentolino in acciaio DELICIA vi aiuterà in tutte quelle preparazioni che necessitano di una cottura delicata e graduale, non solo a base di cioccolato (come quelle che vi proponiamo a pagina 50), ma anche per montare lo zabaione, sciogliere il burro, preparare creme e salse, composti per semifreddi.
www.tescomaonline.com

GRIGLIAMO SENZA FUMO, SOLO GUSTO!

Un prodotto pratico e funzionale per grigliare con stile tutto l'anno in qualsiasi condizione meteo, negli spazi interni come all'aperto, evitando fumo, olio e cattivi odori. GrigliAmo prevede 5 tipologie di cottura diverse.
La grigliatura, la modalità friggitrice ad aria, per una frittura perfetta e gustosa senza bisogno di olio, e senza provocare fumo, odori o schizzi.
La funzione forno o arrosto ha in dotazione una sonda termica per una cottura perfetta dei cibi. E infine l'opzione essiccazione, per essiccare carni, verdure o frutta, per piatti leggeri e dietetici. Inoltre, con la tecnologia grill ad aria ciclonica, è possibile ottenere dorature perfette e cotture uniformi, senza rischio di bruciature.
Il robot, infine, risulta facilissimo da pulire, dato che tutti gli accessori sono perfettamente lavabili in lavastoviglie.

Altri prodotti della capsule collection Masterpro by Carlo Cracco visitabili sul sito *www.masterproitalia.it*

Cotto e mangiato TV

5° borsa di studio

Di Alessia Peraldo Eusebias

Da sinistra a destra prima fila: **ALESSIA CIPRIANI** riconoscimento speciale della giuria, **NICOLA BOTTAMEDI** primo classificato, **TESSA GELISIO**, Chef **ENRICO BARTOLINI** giudice segreto della gara, Chef **ANDREA MAINARDI**, **SARA SARTORE** seconda classificata, **CLAUDIO RONDINELLI** terzo classificato e vincitore della targa alla miglior ricetta della gara. Da sinistra a destra seconda fila: i giudici di gara Chef **TOMMASO ARRIGONI**, Chef **SIMONE BREDA**, Chef **FRANCESCO MASCHERONI**, Chef **LUIGI TAGLIENTI**

NICOLA BOTTAMEDI vincitore della 5ª borsa di studio di Cotto e mangiato. In mano il premio simbolico

Gli chef di domani a confronto con i grandi maestri della cucina che anche in questa edizione hanno premiato lo studente più meritevole.
È Nicola Bottamedi, 18 anni, il vincitore della quinta borsa di studio di Cotto e mangiato, 3000 euro in gettoni d'oro da utilizzare per la sua formazione professionale.
Dalla scuola CFP Tione di Trento al set, Nicola ha conquistato i giudici con un Tronchetto di salmerino, rapanelli e purè di topinambur. "È stata una grande esperienza che ha permesso di mettermi in gioco e mettere sulla piazza le mie capacità – ha commentato il giovane chef -. Con la borsa di studio vorrei continuare il mio percorso di studi e ampliare la conoscenza della cucina e della cultura gastronomica".
Un solo vincitore ma la borsa di studio di Cotto e mangiato è stata per tutti i quindici giovani chef delle scuole alberghiere in gara l'occasione per cucinare davanti agli chef stellati in giuria.

SARA SARTORE
seconda classificata

"È stata una bella esperienza, i ragazzi sono tutti molto bravi, molto preparati, è piacevole vederli così e le ricette erano tutte molto interessanti – ha commentato lo chef Simone Breda – ho giudicato i ragazzi partendo dal mio gusto personale e vedendo come si muovevano in cucina".
Al suo fianco altri due nuovi giudici: lo chef Tommaso Arrigoni e lo chef Francesco Mascheroni.
"Vedere i ragazzi cosi giovani è sempre un piacere, ho dato voti abbastanza alti perché sono tutti ragazzi alle prime armi quindi bisogna incoraggiarli" spiega Arrigoni.
"È bello vedere la loro passione, mi rivedo un po' io quando ero un ragazzo, ai tempi della scuola – racconta Francesco Mascheroni - è un lavoro che si impara col tempo quindi a questi giovani chef consiglio: tanta dedizione, impegno e non mollare mai".
Della stessa opinione anche lo chef Luigi Taglienti, alla seconda esperienza da giudice di gara: "I ragazzi sono molto appassionati a quello che fanno, è un buon punto di partenza perché sono loro il futuro, speriamo che abbiano l'ambizione e la buona volontà di crescere – commenta lo chef ligure – mi hanno colpito per il loro utilizzo della tradizione e la consapevolezza che hanno del territorio in cui vivono e in cui esprimono la loro cucina già da giovani, valorizzare il territorio è importante perché la memoria del gusto è fondamentale per tramandare le tradizioni".
Anche in questa quinta edizione della borsa di studio, a decretare il vincitore è stato il giudice segreto, lo chef

CLAUDIO RONDINELLI terzo classificato e miglior ricetta

ALESSIA CIPRIANI
riconoscimento speciale della giuria

pluristellato Enrico Bartolini: "È bello vedere ragazzi che si danno da fare, specialmente in un momento in cui sembra non ci sia più manodopera nel nostro settore – spiega lo chef – sono ragazzi molto informati, hanno una buona padronanza della tecnica, a me hanno colpito di più quelli che hanno buone basi e che si comportano con disciplina." E dal maestro arriva anche un augurio per i giovani chef: "Ho assaggiato tutti i piatti, ho visto il rispetto degli ingredienti, mi hanno colpito i sapori e quando i ragazzi sono riusciti, con uno spirito contemporaneo, a rendere le ricette della tradizione più leggere. Questa esperienza con Cotto e mangiato li arricchirà molto, dal punto di vista televisivo e professionale: a prescindere dal risultato il confronto aiuta a crescere".
Alla finalissima, che è stata ospitata dall'Accademy di Gustincanto a Fidenza, non poteva mancare anche lo chef Andrea Mainardi, giudice storico della borsa di studio: "Dico sempre che ogni anno si alza l'asticella ma è davvero così, il *fil rouge* è la grande caparbietà e la voglia di mettersi in gioco – spiega Mainardi – li vedo tutti molto agguerriti, insegno anche io ai giovani chef in una scuola e so cosa significa essere dall'altra parte quindi dateci dentro perché è un lavoro davvero straordinario, tutti noi siamo partiti dalla scuola alberghiera, abbiamo fatto tanta gavetta ma i risultati piano piano arrivano".
Per un'edizione che finisce c'è già un'altra in lavorazione: "È stato bello rivederci tutti in presenza ed è sempre un piacere vedere i giovani chef alla prova – commenta la conduttrice Tessa Gelisio -. Cotto e mangiato fin dall'inizio ha dato spazio ai ragazzi delle scuole alberghiere perché per loro è una *performance* a 360 gradi, devono cucinare in televisione, hanno a che fare con grandi chef, devono parlare quindi è una bella sfida che ci auguriamo possa continuare anche nella prossima edizione di Cotto e mangiato Menù… con una sesta borsa di studio ricca di sorprese".

L'Accademy di Gustincanto a Fidenza ha voluto premiare **ROSSELLA BRIOSCHI**, la più giovane in gara

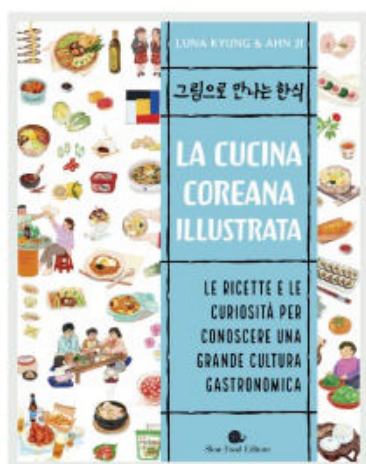
Nuova cucina italiana 1400 ricette fra tradizione e innovazione

Oggi c'è una nuova cucina italiana, che convive con la tradizione, innovandola e ampliandola, e di essa fanno parte allo stesso modo il sushi e l'amatriciana, una padellata di tofu con verdure e le sarde a beccafico. Allan Bay ci guida alla scoperta dei cambiamenti che hanno attraversato il patrimonio culinario nazionale negli ultimi anni, attraverso uno sconfinato ricettario (oltre 1400 piatti) pieno di consigli pratici.

di Allan Bay con Paola Salvatori
Editore Il Saggiatore
1032 pagine - € 25

Guida Sushi

La Guida Sushi di Gambero Rosso è la prima guida dedicata al Sol Levante. Ristoranti puramente giapponesi, ma non solo: l'immensa cultura gastronomica nipponica è infatti di ispirazione per miriadi di contaminazioni creative nel mondo. Nella guida, non mancano locali asiatici, cinesi o fusion, ma anche italianissimi, per celebrare l'internazionalità dei sapori nuovi ed intriganti che, seppur provenienti da lontano, sono riusciti in pochi anni ad affascinare i nostri palati.

Gambero Rosso Editore
€ 8,90

La cucina coreana illustrata

Se la società coreana è caratterizzata dall'iperattività, la tavola offre una parentesi, un'oasi di pace. Il taoismo porta nella cucina l'equilibrio che si manifesta nei piatti attraverso i colori, le buone maniere, stoviglie e utensili, ingredienti di base, condimenti e salse. E grazie a questo libro illustrato scoprirete la cucina coreana, con una ricca parte dedicata alle ricette e alla fermentazione.

di Luna Kyung
Slow Food Editore
Pagine 128 - € 14,50

Terrines rillettes salsicce & pasticci

80 ricette casalinghe della grande tradizione francese, in un libro alla portata di tutti, create da Gilles e Nicolas Verot, charcutiers da generazioni nella celebre Maison Verot a Parigi.
Non avrete bisogno di strumenti specifici, né di ingredienti misteriosi per preparare terrine, paté in crosta, polpette, salsicce, aspic di verdure e altre delizie. Grazie ai consigli di Gilles e Nicolas apprenderete le tecniche di base della norcineria.

di Gilles e Nicolas Verot
Editore Slow Food (Collana Slow Book)
234 pagine - € 29,90

I banchetti di Asterix

Formaggio esplosivo di Caffelattix, spezzatino agli allori di Cesare, agnello alla maniera del cinghiale che ride, salmone dei Pitti, brioche al tè dei Britanni e shakshuka dell'Odissea. Per fare esperienza diretta delle leccornie contenute negli albi di Asterix e Obelix, Panini Comics porta in libreria e sulle nostre tavole un volume con 40 ricette illustrate ispirate alla tradizione gallica e ai viaggi intrapresi dai due protagonisti. E in appendice, il curioso e dettagliato erbario illustrato di Panoramix.

di Thibaud Villanova
Editore Panini Comics
Pagine 144 - € 30,00